

次回は
12月19日(金)

第7回 高齢者学級「高齢者の交通安全教室」

日 時：12月17日（水）13時30分～14時30分
講 師：三重県交通安全協会 交通安全アドバイザーさん
場 所：橿田地区市民センター1階ホール
申込み：橿田地区市民センター ☎28-2675



第8回 高齢者学級「三重県議会出前講座」

日 時：1月15日（木）13時30分～14時30分
講 師：三重県議会議員 田中 祐治 さん
場 所：橿田地区市民センター1階ホール
申込み：橿田地区市民センター ☎28-2675



新春

健康いきいきウォーキング

地域の歴史を歩き巡って
健康寿命を延ばしましょう

と き：1月18日（日）8時半～12時（受付：8時～）※雨天中止の場合1月25日（日）

集 合：橿田地区市民センター

コース：橿田町・清水町・菅生町を訪れます（約6km途中休憩あり）

内 容：ストレッチ・効果的な歩き方（はるる保健師）

寺社仏閣旧跡を巡りながらウォーキング

対 象：掃水地区在住で約6kmを自力で歩ける方

定 員：30人程度 参加費：無料

持ち物：飲み物、帽子、タオル、動きやすい服装、履きなれた運動靴

申込期間：事前申し込みなし

申込方法：当日受付でご自身の連絡先と緊急時に対応
していただける方の連絡先を申告

主催：掃水健康いきいきクラブ
協力：松阪市第四地域包括支援センター
松阪市健康センターはるる



《 つながろに 》～まるごと相談室だより～

早いもので今年のカレンダーも残り1枚となりました。

先月開設1周年を迎えた東部福祉まるごと相談室のカレンダーは、メモ欄が開設当初と比べると地域の行事などの予定でだんだんにぎやかになってきています。これからも地域のみなさまと触れ合う機会をたくさん持って、「つながって」いきたいと思います。

※「あったかい」が体にいい ～冬のお部屋～※

部屋の寒さが健康被害につながることをご存じでしょうか。

Q1:部屋の温度が低いとどうなりますか？ ⇒血圧が上昇します。

・室温が10℃下がると血圧は7.3mmHg高くなります。

・高血圧や糖尿病、脂質異常症など動脈硬化が進んだ高齢者では血圧の上昇による心筋梗塞や脳梗塞などが起きやすくなります。⇒睡眠の質が悪くなります（睡眠不足状態になります）。

Q2:推奨されている冬の室温は？ ⇒18℃以上 ♪お部屋を暖かくしてすごしましょう

また、急激な温度変化で血圧が上下し、心臓や血管などの疾患を引き起こすヒートショックは浴室、脱衣所、トイレで起きやすくなっています。暖房器具を置い

たり、浴室にシャワーをかけたりして暖めておきましょう。

※暖房器具の取り扱いや、就寝時・外出時の消し忘れにはくれぐれもご注意ください。

東部福祉まるごと相談室

松阪市早馬瀬町339番地 JAみえなか旧漕代支店内（漕代地区市民センター向かい）

TEL:28-7200(平日9時～17時) FAX:28-7201 e-mail:marugoto.toubu@city.matusaka.mie.jp



12月行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	9:30 太極拳 13:00 囲碁・将棋 19:00 Girls	9:30 コーラス 10:00 カラオケA 13:30 ヨ ガ 19:00 運営委員会 19:30 ストレッチ	9:00 吹 矢	13:00 囲 碁 13:30 フラ & タヒチアンダンス	10:00 はっぴいくまん 13:30 健康体操	9:30 ヒップホップ 19:00 Kicks
7	8	9	10	11	12	13
	13:00 囲碁・将棋 19:00 Girls 20:00 ダンスエクササイズ	14:45 書 道 19:30 ストレッチ	9:00 吹 矢 9:30 パッチワーク&手芸 19:00 男性健康体操	9:00 いろどり教室 13:00 囲 碁 13:30 フラ & タヒチアンダンス	9:30 しめ縄作り 13:30 健康体操	9:30 ヒップホップ 19:00 Kicks
14	15	16	17	18	19	20
	9:30 太極拳 10:00 いきいき体操 13:00 囲碁・将棋 13:30 しらゆり 19:00 Girls	9:30 コーラス 10:00 カラオケA 13:30 ヨ ガ 14:45 書 道	9:00 吹 矢 13:30 高齢者学級	13:00 囲 碁 13:30 フラ & タヒチアンダンス	10:00 おしゃべりカフェ 13:30 健康体操	9:30 ヒップホップ 19:00 Kicks
21	22	23	24	25	26	27
	13:00 囲碁・将棋 19:00 Girls 20:00 ダンスエクササイズ	9:00 料理C 14:45 書 道 19:30 ストレッチ	9:00 吹 矢 9:30 パッチワーク&手芸 13:30 シャベロに 19:00 男性健康体操	13:00 囲 碁 13:30 フラ & タヒチアンダンス	9:00 シャッフルボード 13:30 健康体操	9:30 ヒップホップ
28	29	30	31			
<div>年末年始休館 12月29日～1月3日</div>				<div>都合により変更する場合があります。 お問い合わせは 橿田地区市民センターへ ☎28-2675</div>		

「はっぴいくまん」に遊びにきてね♪

日 時：12月5日（金）10時～

場 所：橿田地区市民センター

定 員：15組程度

申込み：橿田地区市民センター

（☎28-2675）



保育園・幼稚園に入園前のお子さん、保護者の方へ

【お問い合わせ】

松阪市子育て支援センター

げんきっこ ☎56-7974

ふれんず ☎26-3787