

## 健康センターはるる

### 「健康相談・健康講話」のご案内

今年も、お茶目な保健師さんたちが宇気郷へやってきました！  
気軽に参加して下さいね！

日時：令和2年10月6日（火）

内容：健康相談・健康講話・血管年齢測定

※参加される方は必ずマスクを持参してください。

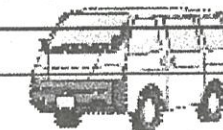
当日、体調の悪い方は参加を控えてください。



時間	場所
午前 9時～	後山町集会所
午前10時30分～	みんなの店
午後1時30分～	与原町集会所

## 10月の行事予定

1日(木)	午前9時～	ゲートボールクラブ	宇気郷地区市民センター
6日(火)		健康センターはるる 「健康相談・健康講話」	後山集会所 みんなの店 与原集会所
15日(木)	午前9時～	ゲートボールクラブ	宇気郷地区市民センター
18日(日)	午前8時～	うきさとむら 早起き市	うきさとむら
20日(火)	午後7時半～	住民協議会運営委員会	宇気郷地区市民センター
22日(木)	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区市民センター



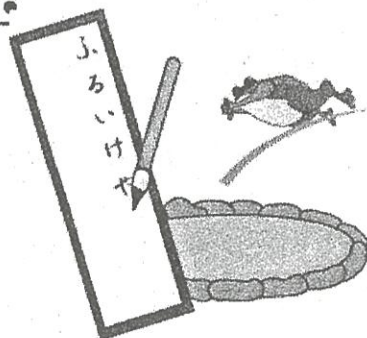
### 10月・11月のお買物バス運行予定

10月 2日(金)・10月 8日(木) | 11月 4日(水)・11月10日(火)  
10月13日(火)・10月20日(火) | 11月17日(火)・11月20日(金)  
10月29日(木) | 11月26日(木)

※時間などの詳細情報は、別配布のお知らせを必ずご確認ください。  
※このバスは年齢や運転の出来る、出来ないに関わらず、宇気郷地区にお住まいの方ならどなたでも利用できます。お気軽にご利用下さい。

## 俳句を作ってみませんか？

俳句は難しいと思いませんか？  
頭の体操、認知症予防に最適です。



### 1. 俳句を作るには？

- ①上手に作ろうとしない。
- ②人に誉めてもらおうとしない。
- ③10句作ったら8句捨てる練習をする。(良い句を2句残す。)

### 2. 来月より俳句の作り方基本、季語等について連載します。

今月の句 (3句) \_\_\_\_\_ : 秋の季語

① かまきり 螻蛄の草に構へる草の色

② 台風や静かな渦の洗濯機

③ くつわむし 轡虫間近に声の荒さかな 作：柿本 久喜

## 高齢者のインフルエンザ予防接種

### を実施いたします

下記の対象者で接種を希望する方に対して予防接種の補助を実施します。

接種機関/令和2年10月1日(木)

～令和3年2月27日(土)

対象者/市内に住民登録がある方で、接種時点において

- ①満65歳以上の方
- ②満60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスにより日常生活が極度に制限される程度の障がい有する方(かかりつけ医にご相談ください。)

接種回数/実施期間中1回

接種費用/1,000円 ※生活保護の方は無料。

接種方法/予防接種実施医療機関へ電話等で予約を入れ、当日は健康保険証等を持参して下さい。予診票は医療機関に設置してあります。



## 敬老の日 記念品を配りました

今年度の敬老会イベントは中止となったため、9月18日よりご長寿のお祝いとして記念品「高級カステラ」を72名に配りました。  
記念品の準備や配っていただいた役員の皆様、ありがとうございました。



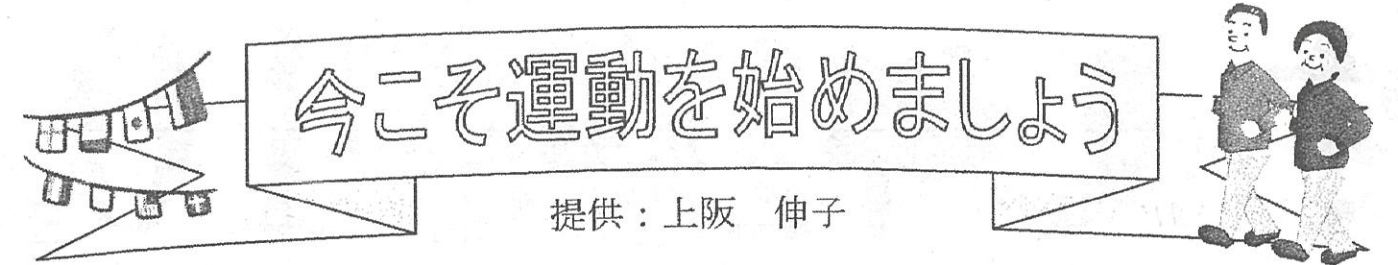
## うちの宝物 見てね!

今回は、後山町 柿本久喜さん(81歳)の自慢の畑。  
自宅の裏の畑にいろんな野菜がいっぱい作ってあります。  
奥の方に柿本さんの丹精込めた自慢の茗荷畑があり、良い香りで新鮮な大きい茗荷がいっぱい採れました。  
そこで! 柿本さん一句(〃^ω^) 物忘れ茗荷食べたと嘘を吐き(川柳)



## なりすまし詐欺に注意!!

松阪市内では、市役所職員や警察官をかたった不審電話が多発しています。  
また、空き巣の被害も昨年に比べ、大幅に増えています。  
※ご自宅や職場などに市役所や総務省などをかたった電話がかかってきたり、郵便、メールが届いたら、下記の電話へご相談ください。  
警察相談専用電話 #9110



提供：上阪 伸子

過ごしやすい季節になりました。運動をするのに最も適した季節です。  
感染予防のために外出や公民館での行事ができなくなって、半年以上になりましたが、毎日の生活にぜひ、お散歩や体操を取り入れましょう。

### ★こんな生活の変化が起きていませんか?★



- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 外出できないので歩かなくなった       | <input type="checkbox"/> 感染症にかかるのが怖くて外に出られなくなった | <input type="checkbox"/> 買い物に出かける回数が減った         |
| <input type="checkbox"/> 座ってテレビを見ている時間が増えた     | <input type="checkbox"/> 人と会わないので身だしなみに興味がなくなった | <input type="checkbox"/> 1日中室内にこもり、誰とも話さない日が増えた |
| <input type="checkbox"/> 生活リズムがずれて歯を磨かなくなった    | <input type="checkbox"/> 目的もなくぼんやりと過ごすことが多くなった  | <input type="checkbox"/> ボランティアや趣味の集まりがなくなった    |
| <input type="checkbox"/> 活動しないので食欲がわかず食事の量が減った | <input type="checkbox"/> 楽しみがなくなり生活にはりがない       | <input type="checkbox"/> 家族や友人と疎遠になった           |

上記のような心身、環境の変化に思い当たることがあれば“フレイル”を引き起こすリスクが高くなっています。

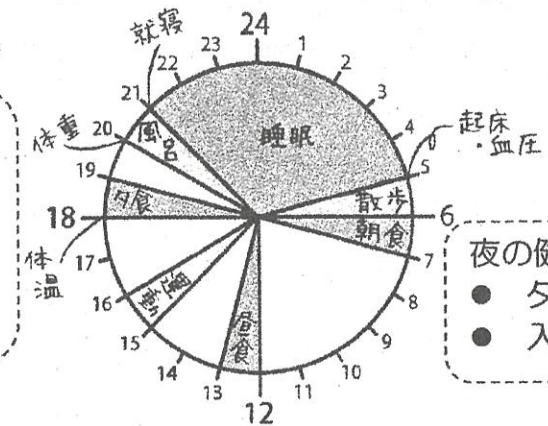
### ★フレイルとは?★

「健康」と「要介護」の中間にあたる状態のことです。  
高齢期の方は、2週間の寝たきり生活で、なんと7年分の筋肉量を失ってしまいます。  
でも、早期に対処すれば健康な状態へ戻ることができます。意識して、フレイルの予防に取り組みましょう。



### ★運動を日中の習慣に★

- 朝の健康チェック
- 今日は何月何日何曜日?
  - 朝の血圧測定
- 昼の習慣
- 運動やストレッチ体操



- 夜の健康チェック
- 夕方の体温測定
  - 入浴前の体重測定