

# P i c ア ッ プ ち り ゆ う



## 老人クラブ紹介コーナー

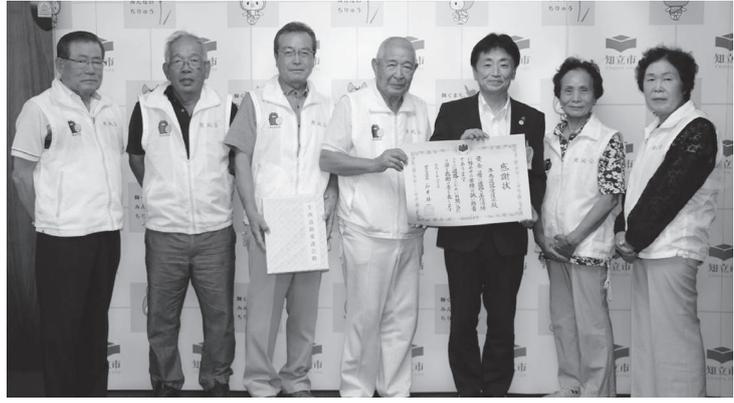
市内の各地域の老人クラブの紹介や、活動紹介等を連載するコーナーです。  
また、満60歳以上の人を対象に、随時新規入会者を募集しています。  
▶問合せ 長寿介護課 長寿係(☎95-0150)

市老連会員 一泊旅行  
7月9日・10日 兵庫県(城崎温泉)



市老連では、各クラブ会員間の親睦と見聞を広めることを目的に毎年旅行に行っています。今年度は兵庫県の城崎温泉に行きました。  
旅行日は西日本豪雨の直後だったこともあり、行程が計画どおりに進むか心配でしたが、48人の参加者を乗せたバスは、絶好の天候のもと目的地の城崎温泉に向かうことができました。豪雨の影響で、所々通行止めや河川氾濫の影響がありましたが、今後の防災についても考える機会となり、素晴らしい旅行になりました。

「牛西道路愛護会」国土交通大臣表彰  
8月17日 市役所



道路交通の安全と道路の正しい利用、道路愛護等に関し、特に著しい功績のあった団体を表彰する国土交通大臣賞に、市内で道路愛護活動を続けてこられた西中町の「牛西道路愛護会」の皆さんが受賞されました。  
皆さんの行う清掃や植え込みの手入れのおかげで、きれいに気持ちよく道路を使わせていただけます。本当にありがとうございます。

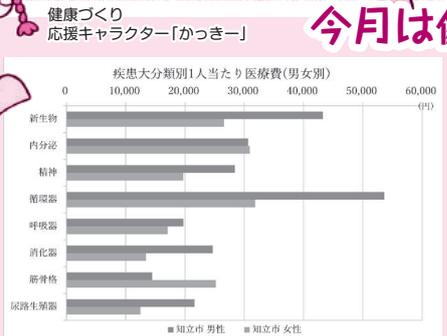
### ★かっぎーの健康づくり 応援コーナー★



### シリーズ42. 秋の健康教室、医師講座等のご案内

▶問合せ 保健センター(☎82-8211)

### 今月は健康増進普及月間です



『第2期知立市国民健康保険 データヘルス計画』によると、1人当たりの医療費は、循環器、新生物、内分泌、精神、筋骨格の順に高い状況です。循環器疾患や筋骨格疾患は、「要介護状態」の主要な要因ともなるため、正しい健康知識の普及と日頃の生活習慣の見直しで、予防または悪化させないことが大切です。保健センターでは、今年も医師による健康講座や、生活習慣病予防のための運動・栄養講座などを開催します。

#### 医師健康講座(全2回) ※要申込み(保健センターへお問合せください。)

| とき                      | テーマ                   | 講師                         |
|-------------------------|-----------------------|----------------------------|
| 9月27日(木)<br>午後1時30分~3時  | 高血圧を治療(予防)して動脈硬化を防ごう! | あいちハートクリニック<br>院長 深谷俊介医師   |
| 10月18日(木)<br>午後1時30分~3時 | 骨粗しょう症について            | 整形外科よしだクリニック<br>院長 吉田光一郎医師 |

#### 今後、開催予定の健康づくりに関する行事

| とき   | 事業名(ところ)                           | 備考                  |
|--|------------------------------------|---------------------|
| 10月3日(水)<br>午前9時20分~11時頃                   | 健康ウォーキング講習会(保健センター講座室)             | ▶申込み 不要             |
| 10月21日(日)<br>午前9時~午後3時                     | 第26回福祉健康まつり(福祉の里八ツ田)               | ▶申込み 不要             |
| 10月23日(火)<br>午前10時から(栄養講座)<br>午後1時から(運動講座) | 短期集中!<br>メタボ脱出1日コース(保健センター)        | 詳細は広報10月1日号をご覧ください。 |
| 11月29日(木)<br>午後1時から                        | 歯の8020・9020表彰(中央公民館)               | ▶申込み 不要             |
| 12月1日(土)<br>午前10時~11時30分                   | 笑顔で輝く女性の心とカラダのトリセツ&簡単エクササイズ(中央公民館) | 詳細は広報11月1日号をご覧ください。 |