健◎康ホットライン

■問い合わせ先　保健センター　TEL　46-5571
e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

自分の健康を守るのは、あなた自身です

町保健センターでは、健康づくりのお手伝いをする相談窓口を設置しています。気軽にご相談ください。

【健康相談】
血圧、コレステロール、中性脂肪、血糖値など、健康に関して気になることがある人に、保健師や栄養士が改善のための相談に応じます。

【栄養相談】
食事や栄養について、相談や指導を行っています。

【禁煙】
5月31日は「世界禁煙デー」です。これは、世界保健機関（WHO）が「たばこ」のない社会を目指して定めたものです。交通機関での禁煙、公共の場所での分煙が進み、今や飲食店や職場などでの分煙化も行われてきています。たばこをやめたいと考えている人には、この機会に禁煙のお手伝いをします。

【お酒】
健康を維持するためのお酒との付き合い方やアルコールの問題で悩んでいる人の相談に応じます。

【ストレス】
現代社会に生きる私たちは、みんな多かれ少なかれストレスを抱えています。自分なりのストレス解消法を持っておくことをおすすめします。落ち込んだり壁にぶつかったときには、周りにいる信頼できる相談相手に相談してみましょう。保健センターでも相談に応じます。

気軽にご相談ください

子育ての広場

☆のびのびクラブ☆

4月21日にのびのびクラブを開催し、子ども19人、保護者を合わせると38人の参加がありました。天候にも恵まれ、来園してきた子どもたちはニコニコ笑顔で、お絵描きをしたり、おもちゃで遊んだりしました。会場が今年から幼稚園のホールを使うということになり、空間の広さに驚く子どももいましたが、スタッフの声掛けで緊張もほぐれ、遊びや紙芝居に夢中になっていました。

みんなで身体を動かす、どうぶつあかちゃん体操では親子が触れ合いを持ちました。

4月生まれのお友だちには、手作りのぞうさんワッペンと誕生日カードがプレゼントされ、とても嬉しそうでした。

のびのびクラブで実施した紙芝居の様子

5月の予定

◎園開放日（園庭・園舎）
▽子育て支援センター
　毎週月、水、金曜日
▽長島保育所　毎週水曜日
◎こどもの集い　8日（金）
◎ミニトマトとお花植え　19日（火）
◎給食試食会　28日（木）

■問い合わせ先
子育て支援センター（平泉保育所内）☎46－2767

むし歯のない３歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない３歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。
付き添いの保護者の方から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きしました。

佐川（さがわ）　遼貴（はるき）くん
「夜は仕上げ磨きをし、おやつはあめのような甘いものは食べさせないようにしています」

菊地（きくち）　一登（いっと）くん
「夜は仕上げ磨きをして、飲み物は牛乳とお茶を飲ませています」

運動しませんか？
～保健センターでは運動に力を入れています～

がっちりエクササイズ受講生募集！

青壮年期の生活習慣病予防や健康増進を目的としたエアロビクスエクササイズです。奮ってご参加ください。

■期日…5月14日（木）、27日（水）、6月11日（木）、25日（木）
■時間…18時30分～20時
（受付時間は18時～）
※運動を始める前に血圧測定など健康チェックを行います
■場所…保健センター
■対象…町民または町内に勤務している人（概ね65歳未満）、男女は問いません。
■講師…フィットネスインストラクター　高橋理恵さん
■定員…先着15人
※定員になり次第締切
■備考…中ズック、タオル、水分補給用の飲み物を準備してきてください。
■問い合わせ先
保健センター　☎46－5571

ニギニギ広場参加者募集

子どもから高齢者まで幅広い年代の人が無理なく楽しくできる、「玄米ニギニギ体操」や「タオルやボールなどを使った軽い運動」を毎月1回行っています。気軽にご参加ください。

■期日…左表のとおり
■時間…10時～11時
■場所…保健センター
■講師…アップルレディース（玄米ニギニギ体操普及推進員）
■問い合わせ先
保健センター　☎46－5571

ニギニギ広場開催日程	
5月25日（月）	11月30日（月）
6月22日（月）	12月21日（月）
7月27日（月）	1月25日（月）
8月24日（月）	2月22日（月）
9月29日（火）	3月28日（月）
10月26日（月）	――――

ウォーキングのおすすめ

歩くことは健康を維持するためにとても大切な運動です。まとめて時間が取れない場合は、少しの時間でも結構です！
ぜひウォーキングを生活に取り入れましょう。

平泉歩こう会〈会員募集〉

毎月第4日曜日、会員が一堂に会し、四季を散策し景色を鑑賞しながら楽しく歩き、会員同士の交流も図ります。
■会費…入会金1000円
年会費2000円
■申し込み先
平泉歩こう会　会長　松枝巌
☎46－2930（土・日曜日のみ）