



桔梗が丘地区福祉便り

令和5年 9月号 (第257号)

陽だまり

桔梗が丘自治連合協議会

桔梗が丘地区民生委員児童委員協議会



健康の秘訣 インタビュー (シリーズ2)

毎日、規則正しい生活を心がけ、買い物には歩いて行き、なわとびなどをしたり、こまめに身体を動かしています。食事では、麦飯や根菜をよく食べるようにしていることで、今82歳になりますが、長年同じ体重を維持できています。(Y.F)

サロンだより

8月7日 南ふれあいサロンを開催しました。24名の参加のもと、インボディの計測と体を軽く動かすストレッチなどをしました。保健師さんに数値を診てもらい、今の栄養状態を知り、何が不足しているかを解説してもらい、アドバイスを受けていました。また、測定を待つ間、テーブルごとにティータイムをしながら、みんなで楽しく歓談し、笑顔が多くみられました。



“支えあう 住みよい社会 地域から”

今年は、夏と闘った、という気持ちにさせられるほど厳しい暑さでした。みなさんお疲れさまでした。最近の日暮れがずいぶん早くなってきました。しばらくは爽やかな秋風にへとへとになった身体を癒しましょう。
10月1日より高齢者実態調査が始まります。70歳以上ひとり暮らし、75歳以上高齢者のみの世帯、その他見守りの必要な方を対象に、生活状況や緊急連絡先等をお聴きし、日頃の見守り活動に役立てていきます。大きな災害や突然の病気等、緊急時に対応できるように、是非ご協力お願いいたします。

高齢者実態調査へのお願い

10月～11月に調査を実施いたします。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

まちの保健室だより

適正体重ってなに？



体重は、増えすぎても減りすぎても健康に悪影響を及ぼします。自分の体重が健康的(適正内範囲)かどうかを知るには、肥満度をあらわす体格指数(BMI)が役立ちます。体重管理の目安にしてください。



BMI

=

体重 (kg)

÷

身長 (m)

÷

身長 (m)

例 体重 70 kg、身長 170 $70 \div 1.7 \div 1.7 = 24.2$ BMIは24.2です。

☆健康的な範囲は 50～64歳は 20.0～24.9 65歳以上 21.5～24.9 18.5未満は低体重。筋力、体力、免疫力が低下しやすいです。25.0以上は肥満で血圧、血糖、脂質の異常が生じやすいです。健康的に管理していきましょう！！



まちの保健室(桔梗が丘南市民センター内にあります)

TEL 65-1299

桔梗が丘市民センター TEL65-1206

地区民生委員児童委員

TEL