

百合が丘市民センター 健康講座



今回のテーマは…
「高血圧症」

ほりいクリニック 院長 松村典彦先生、管理栄養士さん、看護師さんをお迎えし、「高血圧症」についてご講演頂きます。高血圧の病気をお持ちの方、お薬および食事療法について知りたい方は、この機会に是非ご参加ください。

第1回 9月21日(木) 午後2時～4時 市民センター 多目的ホール	高血圧症は、なぜ治療しなければいけないの？ ・血圧は、なぜ、高くなるの？	院長 松村典彦 先生
	食事について学ぼう！(その1) ・減塩するにはどうしたらいいの？	管理栄養士 村崎さん
	家庭で血圧を測りましょう！	看護師 酒井さん
第2回 10月19日(木) 午後2時～4時 市民センター 多目的ホール	食事について学ぼう！(その2) ・食品、調味料の塩分を知ろう	管理栄養士 村崎さん
	日常生活で注意することは？ ・禁煙・歩行療法など	看護師 酒井さん
	お薬について知ろう！	院長 松村典彦 先生

—ほりいクリニック院長 松村典彦先生の紹介—

平成26年1月 ほりいクリニック院長就任
 日本内科学会 認定医および総合内科専門医
 日本腎臓学会 専門医・日本透析医学会 専門医
 日本循環器学会 専門医・日本医師会 認定産業医
 日本医師会 認定健康スポーツ医



※申し込み・参加費は不要です



百合が丘市民センター 9月号

<http://www.emachi-nabari.jp/yurigaoka/kouminkan/index.html>

2017 青蓮寺・百合が丘地域フェスタ(市民センター祭り)開催

地域フェスタ(市民センター祭り)は地域の絆を深める目的で開催します。野外、屋内でいろんなイベントを計画しています。

【日時】 平成29年 11月4日(土) 9時30分～16時

【場所】 百合が丘市民センター
 地域フェスタの詳細は10月の中旬にプログラムの各戸配布を予定しています。
 また、地域フェスタに出店するフリーマーケットを募集します。
 10ブースをご用意しています。
 フリーマーケットの出展を希望の方は市民センターまでお問い合わせください。
 募集要項をお渡します。



急募 コーラス百合と一緒に歌いませんか！

11月4日の「市民センター祭り」のステージに出演し発表します。発表の最後に、2曲ほど地域のコーラス好きの方と一緒に大人数で歌いたいと考えております。当日のみのご参加となりますが、少し練習時間を取りたいと思っています。右記練習日にどうぞお気軽にご参加ください。経験とか年齢を問いませんが、女性の方をお待ちしています。メンバー一同、皆さんと歌えることをとっても楽しみにしています。

参加費不要。衣装は自由です。

<練習日> 10月11日(水) 10月18日(水)
 <練習場所> 百合が丘市民センター 多目的ホール
 <練習時間> 10時から、1時間程度

♪ 曲目
 見上げてごらん夜の星を / 世界に一つだけの花

※ 申し込みは不要ですが、楽譜の準備がありますのでご連絡いただくとありがたいです。

<連絡先> コーラス百合 井前 節子 Tel.63-1874
 090-3389-6375

音楽サークル 合同演奏会

市民センターで現在活動中のサークル、ホロホロフレンズ（ウクレレ）とLa.マンドリーナ（マンドリン）にグランマ・グランパ（オカリナ）が加わり、三つの音色を楽しんでいただくミニコンサートです。興味のある方はぜひお越しください。

〈日 時〉 9月14日（木）
13時～15時30分
〈場 所〉 百合が丘市民センター
多目的ホール
〈入場料〉 無料



Skip広場からお知らせ



9月12日（火）「先生と遊ぼう」

10:00～12:00
市民センター 多目的ホール

【今月のあそび】
・大型紙芝居
・手あそび
・ふれあい遊び

スキップ広場は、かがやきの保育士さんが来てくれます。10:00よりホールを開放し室内遊具で自由に遊んでいただけます。「先生とあそぼう！」は11:00頃から始まります。

☆お申込み・参加費は不要です☆
たくさんのご参加お待ちしております♪



青蓮寺ダム見学
8/29(火)



私たちの生活を守ってくれるダムの働きを学んだ後、管理施設を見学、ドルフィン号に乗って下まで、しっかり勉強できました。

でげえー！

夏休み宿題レスキュー
8/21(月)～25(金)



宿題がまだ終わっていない君を助けるぞー！とほめほめ隊の隊員と中学生のジュニアリーダーが救助に当たった。無事期間内に、救出完了。

助かったー！

カップケーキづくり
8/23(水)



中学年以上を対象にカップケーキづくりにチャレンジ。しっかりと混ぜ、しっかりときめ細かいカップケーキの出来上がり。次は家で作って家族に食べてもらいたいとの感想。

おいしいー！

お弁当づくり
8/16(水)



高学年を対象に、簡単な食材を使ってお弁当づくり。豆腐ハンバーグ、ジャガイモのマヨネーズ和え、ちぢみ、玉子焼き。最高に美味しい。

あれから玉子焼き、毎朝焼いています！

夏休み英会話
集中レッスン

7/26(水)～8/26(土)

英語であいさつパッチリ
バナナとマリンご夫妻の指導で、ゲームや歌を織り込みながらネイティブイングリッシュで楽しくレッスン。幼児クラスと低学年クラスで10人が体感しました。



主催講座 夏休み企画(報告)

まちの保健室便り9月号

☎ 64-8600

「食欲の秋」は食べ過ぎにご用心！

夏の暑さにより不調を引きずったまま秋を迎えていませんか？9月になると朝夕の暑さも和らぎ過ごしやすくなる一方で、気候の変化に身体がついていけず体調は不安定になりがちです。そして、秋といえばさんま、秋茄子をはじめ、きのこや栗、さつまいもなど、食べる楽しみが広がる季節でもあり、食べ過ぎによる胃腸の不調を招きやすくなります。

胃腸の不調はどこから～

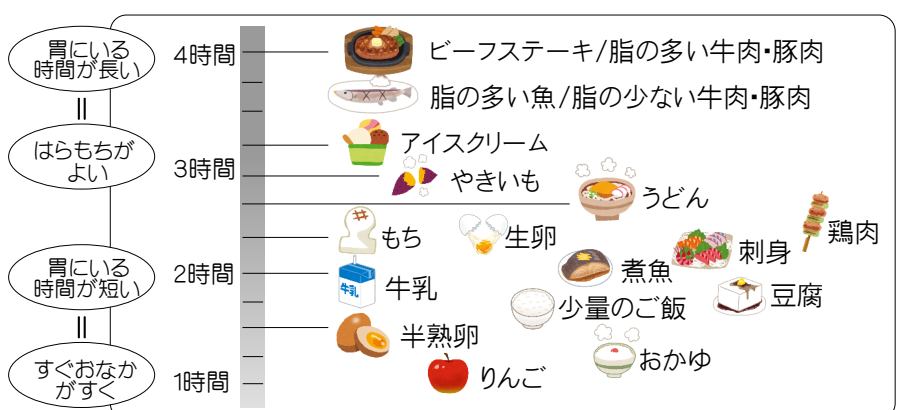
不調の原因心当たりはありますか？

- 食べ過ぎ・飲みすぎ
- 偏った食事内容
- 早食い
- ストレス
- 加齢による機能の低下



胃腸の調子を整えるポイント

1. よく噛んで食べる・・・食べ物によく噛むほどに細かくなって唾液と混ぜることで消化されやすくなります。よく噛んで食べるには「～しながら」食事すると言ったことは避け、食事を楽しむ様にしましょう。
2. 決まった時間に食事をする・・・一定の時間に食事することで体内のリズムが整い、胃腸の調子が整いやすくなります。
3. 胃腸にやさしい食材や料理を食べる・・・胃もたれ、胃痛には、胃酸の分泌の抑制や、胃の粘膜の再生を促すビタミンUが含まれる、キャベツ、セロリ、レタスを食べるとよいでしょう。



4. 生活習慣を整える・・・胃腸の働きは他の内臓や血管と同様に、自律神経によってコントロールされています。ところが精神的・身体的なストレス、寝不足や不規則な生活、運動不足によって自律神経が乱れると、胃腸トラブルを招きやすくなります。

生活リズムを整え、適切な運動と
バランスの良い食事を心がけましょう。