

カレンダ―下部「在宅当番医」の診察時間…月曜から土曜は17時～20時、日曜祝日は8時30分～17時
※かづの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。

5月の行事予定

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
			大里医院 ☎ 22-1251	本田医院 ☎ 35-3002	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	大湯リハビリ医院 ☎ 37-3511
5 こどもの日 かづの子どもフェア	6 振替休日 シルリハ体操教室	7	8 ■出張年金相談	9 シルリハ体操教室	10 ココから体操教室 ゆったりヨガ教室	11
鹿角中央病院 ☎ 23-4131	笹村整形外科 ☎ 30-0035	大里医院 ☎ 22-1251	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	いけがみクリニック ☎ 30-0111	長橋医院 ☎ 23-7612	小坂町診療所 ☎ 29-5500
12	13 ストレッチボール教室	14 シルリハ体操教室 ■無料総合相談	15 ■出張年金相談	16 シルリハ体操教室 ■無料弁護士相談	17	18
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	本田医院 ☎ 35-3002	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	いけがみクリニック ☎ 30-0111	なかのクリニック ☎ 22-7335	長橋医院 ☎ 23-7612
19	20	21 ■無料土地・家屋相談	22 ■出張年金相談	23 シルリハ体操教室	24	25 ちょ筋ストレッチ教室
大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	小坂町診療所 ☎ 29-5500	笹村整形外科 ☎ 30-0035	なかのクリニック ☎ 22-7335	福永医院 ☎ 35-3117	いけがみクリニック ☎ 30-0111	鹿角中央病院 ☎ 23-4131
26	27	28 健康体操教室	29 チャレンジリズム体操教室 シルリハ体操教室 ■出張年金相談	30 シルリハ体操教室 骨密度測定 ナトカリ測定 ■無料弁護士相談	31	
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	本田医院 ☎ 35-3002	笹村整形外科 ☎ 30-0035	大里医院 ☎ 22-1251	福永医院 ☎ 35-3117	長橋医院 ☎ 23-7612	

令和のはじめは読書から。今月の新刊。

人を動かす「色」の科学
松本 英恵 著 (SBクリエイティブ)



色を用いて人を引き付ける仕掛けや、身近なアイテムに固有の色が使われるようになったわけ、色の使いこなし方を紹介。(花輪)

ジュニアアスリートのための走り方の強化書
石原 康至 監修 (メイツ出版)



足が速くなるためのさまざまなトレーニング方法など、スピードコントロール術を学べる1冊。これを読んでライバルに差をつけよう。(花輪)

ネット断ち
齋藤 孝 著 (青春出版社)



インターネットやSNSからすこし離れ、「読書」や「身体性を伴った体験」習慣を身に付けて知性を育む一助としませんか。(十和田)

大人の礼服とマナー
(文響社)



慶弔時の服の選び方や贈り物のマナーを紹介。フォーマルな場でのきちんとした装いとマナーの基本を学ぶことができる1冊です。(十和田)

花輪図書館 (コモッセ内) ☎ 23-4471
十和田図書館 ☎ 35-3239

黄色い「かづの号」が走る
《今月の移動図書館巡回日》

○毛馬内コース
5月14日☎・28日☎
○大湯①コース
5月2日☎・16日☎・30日☎
○大湯②コース
5月3日☎・17日☎・31日☎
○八幡平コース
5月6日☎・21日☎
○花輪コース
5月9日☎・23日☎
○尾去沢コース
5月10日☎・24日☎

人口と世帯(平成31年3月末現在)

男性: 14,504人
合計: 30,733人
(12,922世帯)
女性: 16,229人

今月のシルリハ体操教室

日にち	時間	場所
6日☎、23日☎	13時30分～	尾去沢市民センター
9日☎、30日☎		福祉保健センター
14日☎、28日☎		十和田市民センター
16日☎、30日☎		八幡平市民センター

参加することが介護予防につながります。まずは月1回から参加してみませんか。

ここがポイント

- ・できるだけ肘は下げずに、膝を上げることを意識しましょう。
- ・膝が外に開いていかないように、真上に上げることを意識しましょう。
- ・大切なことは、膝を肘に近づけるように運動方向が真上になることです。

- 手順**
- 足を肩幅に開き、両肘を90度に曲げ、胸の前で保持します。
 - 上体を右にひねりながら、右膝を左肘に近づけるように上げます。
 - 掛け声は、1・2・3で右膝と左肘を近づけ、4で戻ります。
 - 反対側も同様に行い、左右2回ずつ繰り返します。



健康ライフ課 介護予防班
☎ 30-0103

鹿角市健康宣言

健康寿命県内一「10年後、脳卒中で亡くなる方を8割減らします」



③鹿角市産の食材を使用した減塩レシピの普及
市生活推進員が考案した美味い減塩レシピ集を各自治会に配布しています。ぜひ活用ください。

②脳ドック助成事業
自覚症状のないうちから病気の早期発見・早期治療に努めましょう。



①各種健(検)診の実施
年に一度受診して、からだの状態を確認しましょう。

脳卒中の発症を防ぐには、「高血圧の予防」と「減塩・野菜摂取」が必要です。市健康宣言の実現に向けた取り組みをご紹介します。

ナトカリ測定
今月の測定日
日時 5月30日☎
時間 13時30分～14時30分
場所 福祉保健センター

⑦骨密度測定&ナトカリ2・0作戦
ナトカリ計を使って、塩分の摂取状況を数値で確認しましょう。日程は広報でご確認ください。

⑥けんこう乙女塾の開催
健康づくりに役立つ情報を伝え、健康意識を高めます。

④出前講座「脳卒中、ノーマンキユー」
脳卒中を予防するためのポイントを紙芝居で分かりやすくお伝えします。

⑤シルバーリハビリ体操指導士の養成、体操教室の開催
日常生活動作を維持しながら、どこでも誰とでもできる体操の普及に努めます。

健康ライフ課 健康づくり班 ☎ 30-0119