



健康はむら21マスコット
はむリップちゃん

ココロの元気アップ！ 休養のススメ




私達のからだところは、切っても切れない関係にあります。
身体が疲れているのをそのままにしていると、だんだんこころも疲れてきます。
こころもからだも元気であるためには、上手に休養をとることが大切。
今回は、休養という「休む」「養う」という2つの要素のうち、「養う」ことをテーマにお伝えします！

明日への活力を養うために

ストレスや疲れを取るには、テレビの前でゴロゴロ…と「休む」だけではなく、短時間でも、自分の好きなことをしたり、家事や仕事とは離れたことで気分転換を図りましょう！

健康づくり推進員
おすすめ
ココロ元気
提案！
みんなこと あんなこと

ス **ポーツ**
軽く汗を流すのが良い！苦手なら、観戦するだけでも




音 **楽・ヒーリング**
ヒーリング（癒し）効果の高い音楽がいろいろあります。気分が落ち着きますよ




ホ **ランティア**
“誰かの役に立つ”喜びがあります。市内にはいろいろなグループも！




歩 **く・ハイキング**
何も考えずに歩くだけでも、気持ちがりセット！たまには森林浴も兼ね、山歩きも。



温 **泉・スパ**
広い湯船に足を伸ばせば、気持ちいい！のんびり・ゆったり・・・



市内で温泉気分…
「フレッシュランド西多摩」
(羽村市羽4225 Tel042-570-2626)
ごみ焼却の余熱（蒸気）を利用した、準天然温泉トロン湯です。
露天風呂やうたせ湯も楽しめ、トレーニングルームもあるから、日ごろの運動不足も解消！



「きゅうよう」健康折り句…

※折り句とは、「五・七・五」の句の頭に、文字を織り込んだ句のことです。

きゅう 休日が じつが **よう**やくきたぞ **う**れしいな

健康づくり推進員：市民の健康づくり普及啓発を目的に、町内会・自治会・各種団体から選出されています。

保健センターからのお知らせ



結核検診

結核は、「過去の病気」ではありません。
定期的に検診を受けて、健康づくりにお役立てください。

日時：平成20年3月21日（金）
午前10時～正午、午後1時30分～3時30分

場所：東会館（羽東3-11-32）

対象者：18歳以上の市民の方

費用：無料

※予約は要りません。直接会場へお越しください。



愛の献血

多くの皆様の温かいご協力をよろしく申し上げます。

日時：平成20年3月24日（月）
午前10時～正午、午後1時15分～3時45分

場所：羽村市役所西側駐車場

対象者：16歳から69歳
(ただし、65歳以上は60～64歳に献血経験のある方)

内容：400ml・200ml献血



3月の健康栄養相談



健康診査の結果や食事に関すること、心のことなど、健康に関する相談を受けています。

お待ちしております！

3/13（木）
3/27（木）

午後1時30分～3時

会場：羽村市保健センター

予約は必要ありません。
直接会場にお越しください。

お問い合わせ

羽村市保健センター 555-1111（代）