

広報

はむら

平成24年5月1日



Main Content

●はむら健康の日	1
●お知らせ	3
●こどものページ	13
●5月のテレビはむら	13
●5月の相談日ほか	14

表紙の写真

自分のからだを考える「はむら健康の日」

5月20日(日)に保健センターで、はむら健康の日を行います。測定コーナーや試食コーナー、手軽にできる運動の講座など「栄養・こころ・からだ」に関する情報をたくさん用意しています。

まずは自分のからだを知って、自分に合った健康づくりの方法を見つけましょう。
※詳しくは、1～2ページをご覧ください。

(写真：平成23年5月15日(日)撮影)



健康づくりの基本は食事・運動・休養

わたしもあなたもみんな参加



5月20日(日)は

はむら健康の日



▲健康はむら 21 キャラクター「はむリップちゃん」

みんな保健センターに
集まってね!
私も待ってるよ!!

皆さん、日ごろから、自分の健康について何か取組みをしていますか?

健康診断や検査だけでは健康を保つことはできません。自分の健康は自分でつくるもの。「はむら健康の日」に参加して、あなたにぴったりの健康づくりの方法を見つけてみませんか。

また、防災・救急PRコーナーとして、お子さんに人気の消防車乗車体験などもあります。この機会にぜひお越しください。

日時 5月20日(日)午前10時～午後2時
(雨天時は内容を一部変更して実施)

会場 保健センター

主催 羽村市

協力 羽村市健康づくり推進員、福生消防署羽村出張所、東京都看護協会多摩北地区支部、はむら総合型スポーツクラブ「はむすぽ」、羽村第一中学校吹奏楽部、ヤマハ福生センター、ハーブはむら

※車での来場は遠慮してください。

問合せ 保健センター ☎ 555-1111

健康づくり推進員コーナー

健康バランスチェック表で生活習慣を確認しよう!

健康的な生活を送るためには「栄養」「からだ」「こころ」のバランスがとれた生活習慣が大切です。

健康づくり推進員が作成した「健康バランスチェック表」で日ごろの健康バランスを振り返りましょう。チェック表に記入するだけで、そのバラつきが一目瞭然。これからの健康づくりに役立てることができます。

健康づくり推進員おすすめレシピの紹介と試食

健康づくり推進員おすすめ「まごたちわさしいも」食材を使った簡単料理を紹介します!

今年は「万能だれ」でつくるレシピがテーマ。試食もあります。お楽しみに!

試食メニュー: 「ツナの炊き込みごはん(羽村産の米使用)」

「じゃがいもとんじんのきんぴら」

試食配布時間 午前11時～なくなり次第終了



(乳製品)

(海藻)



(きのこ)

まごたちわさしいも
まごたちわさしいも
まごたちわさしいも
まごたちわさしいも
まごたちわさしいも
まごたちわさしいも
まごたちわさしいも
まごたちわさしいも
まごたちわさしいも
まごたちわさしいも

栄養なるほどコーナー

目からウロコの栄養情報満載! 毎日の食事作りに役立つ500キロカロリーレシピもあります。