

# 広報はむら

平成 28 (2016) 年

5 月 1 日号



## 📖 主な記事

### 1 はむら健康の日

#### 4 イベント情報

伝統文化交流事業 in ゆとろぎ「越中八尾おわら風の盆と西多摩の郷土芸能」公演／グリーンカーテン作り講習会／チューリップ球根の掘取りに参加しませんか など

#### 8 市政の情報

平成 28 年熊本地震災害羽村市義援金／年金生活者等支援臨時福祉給付金を支給します／羽村 × 八丈エコ教室 リーダー募集！／大島・子ども体験塾 リーダー募集 など

#### 15 情報アラカルト

#### 22 5月のテレビはむら

#### 23 こどものページ

#### 24 5月の相談日ほか



表紙の写真 (平成27年5月17日撮影)

### はむら健康の日

5月15日(日)保健センターで、「はむら健康の日」を行います。今年のテーマは「わたしもあなたも みんな参加の「はむら健康の日」！」。参加した方それぞれにぴったりの健康づくりの方法が見つかるよう、さまざまな催しを用意してお待ちしています。

### 羽村市公式キャラクター



5月31日(火)まで、羽村駅西口の羽村市観光案内所内で、はむりんグッズを販売しているよ！ぜひ、立ち寄ってみてりん♪

はむりん

わたしも あなたも みんな参加の「はむら健康の日」！  
～知っていますか？健康はむら 21～

# はむら健康の日



今年も「はむら健康の日」を開催します。  
日ごろから、自分の健康について何か取り組んでいますか？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。

家族みんなで楽しめるイベントを企画しています。ぜひ、お越しください。

問合せ 保健センター ☎ 555-1111 ㊦ 624

日時 5月15日(日)午前10時～午後2時

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、杏林大学、東京都看護協会多摩北地区支部、東京都国民健康保険団体連合会、はむら総合型スポーツクラブ「はむすぽ」、リフレサロン「リンデン」、栄二ふれあいの会&応援団のみなさま  
※駐車場に限りがあります。車での来場はご遠慮ください。

## 「健康寿命」を延ばしましょう

望ましい生活習慣づくりを心がけることで、生活習慣病の発症を予防し、年齢を重ねても健康で豊かな生活を送ることが出来ます。

健康寿命を延ばすためには、運動習慣や規則正しい食生活を続けていくこと、こころの健康を保つことが大切です。忙しい方にも気軽に取り入れられる健康法をお伝えします。

### 運動コーナー

サルコペニアをご存じですか？サルコペニアとは、加齢によって体内の筋肉量が著しく減少する現象のことです。中年期(40～64歳)以降、何もしないと1年に1%ずつ筋肉が減っていくことがわかっています。健康寿命を延ばすにはサルコペニアの予防が大切です。

次のことを紹介します。  
○筋力を維持する効果的な運動について  
○日常生活の中でこまめに身体を動かす方法やその効果について

○健康づくり推進員おすすめ「ながら体操」

### こころのオアシスコナー

生活していく上でストレスはつきものですが、健康でいるためにはストレスと上手に付き合うことが必要です。ストレス解消の方法として「快適な睡眠を取る方法」や「リラククス方法」について紹介します。また、「あなたがほっとできる時間」についてアンケートを行います。

### 栄養コーナー

簡単に野菜の適量がわかる「野菜手ばかり体験」や、「美味しい！簡単！500キロカロリーレシピ」など、健康に役立つ食事のコツが満載です。お子さんには「手作りシュガーラスク」の試食(数量限定)もあります。美味しく食べて、ずっと健康！



▲シュガーラスク