

保健師だより

## 夏を元気に過ごすための 健康管理



7月は気温や湿度が高くなり熱中症のほか、睡眠不足や食欲低下、生活リズムの乱れなど心身への負担が大きくなる季節です。子どもから高齢者まで年代を問わず健康管理に気を付けて過ごすために、今回は夏に起こりやすい体の不調について説明をします。

- 熱中症は屋外だけでなく屋内でも起こります。喉が渇く前にこまめな水分補給をし、エアコンや扇風機を活用して室温管理を心がけましょう。
- 暑さにより食欲が低下すると栄養不足や体力低下につながります。そうめんなど食べやすいものだけで済まらず、肉・魚・卵・大豆製品などを取り入れ栄養バランスのよい食事を意識しましょう。
- 夜更かしやスマートフォンの使用時間増加は睡眠の質低下や体調不良にもつながります。早寝早起きを心掛け、朝日を浴びて生活リズムを整えましょう。
- 暑さで外出機会が減ると運動不足や閉じこもりにつながる場合があります。家事をしながらの足上げ運動や涼しい時間帯の散歩など、無理のない範囲で身体を動かすことが大切です。

体調管理に気を配り暑さに負けず元気に夏を乗り越えましょう。



担当 坂本



### 7月の保健センター事業

#### 検(健)診

日	内容	時間
1日(水) ~3日(金)	特定健康診査・前立腺がん検診 後期高齢者健康診査・ 若者健診・肝炎ウイルス検診	午後 時間指定
13日(月)	胸部検診 大腸がん検診容器回収	午前・午後 時間指定
16日(木)	肺がん(喀痰)検診容器回収	午前 時間指定
24日(金)	骨粗鬆症予防検診	午前・午後 時間指定
25日(土)	骨粗鬆症予防検診	午前 時間指定
28日(火)	乳児健診 [R7年7・12月、R8年3月生]	午後 時間指定

#### 子育て教室

日	内容	時間
16日(木)	ベビーマッサージ教室	13:30~15:00 (受付 13:15~13:30)

#### 各種相談

随時受付中

- ころと体の健康相談 ● 栄養相談 ● 子育て相談
- ひとりで悩まず、健康推進課へご相談ください。

問合せ 健康推進課 ☎0475(32)6800



## エンディングノートを書いてみませんか？

終活に関心はあるけど、何から始めたらいいのかわからないと考えることはありませんか。まず始めにエンディングノートを書いてみませんか。

これまでどんな人生を歩んできましたか？  
これからどんな人生を歩んでいきたいですか？



自分の人生の最終章に向けて、自分で考えておきたいことや備えておきたいこと、家族に伝えておきたいことなど考えをまとめるサポートとしてエンディングノートがあります。

書いたことを元に、家族やかかりつけ医など周囲の人と話をしておくことも、最後まで自分らしく生きるためにはとても重要なことです。

地域包括支援センターはエンディングノートを配布しています。

これからやりたいこと、行きたい場所、会いたい人を思いつくまに書いてみましょう。

**問** 福祉課 地域包括支援センター(福祉センター) ☎0475(32)6865

## ながいき学校のお知らせ

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを言います。いつまでも元気で過ごすため、健康寿命を延ばすにはフレイル予防が重要です。

地域包括支援センターでは65歳以上の人を対象に、健康寿命を延ばすため、フレイル予防の教室を月替わりで開催しています。内容をご確認のうえお申し込みください。

教室名	実施日	内容	申込期間
人生会議・終活教室	8月4日(火) 8月18日(火)	終活や人生会議を学び、自身の振り返りをしてみませんか。エンディングノートの記入は終活の第一歩です。	7月1日(水) ～7月14日(火)
認知症予防教室	9月8日(火) 9月15日(火)	認知予防のためには脳トレだけでなく、運動・栄養・口腔の生活習慣を見直すことが大切です。	8月3日(月) ～8月14日(金)
お口と耳の健康教室	10月13日(火) 10月20日(火)	お口のトレーニングや難聴の予防、聞こえにくい時の対応など言語聴覚士から学びます。「歳だからしょうがない」と放置せず健康寿命を延ばしていきましょう。	9月1日(火) ～9月14日(月)

※10月以降も教室の開催があります。福祉課窓口で教室案内一覧表を配布しています。

活動時間	午後1時30分～午後3時	ところ	保健センター2階 多目的ホール
対象者	村内在住 65歳以上の人	定員	20人(定員を超えた場合は抽選となります)
参加費	200円	申込方法	電話または窓口にてお申し込みください。

**問合せ** 福祉課 地域包括支援センター(福祉センター) ☎0475(32)6865

※送迎が必要な人で、送迎を希望する場合は申し込み時にご相談ください。



妊娠から出産、子育てまでをフルサポート

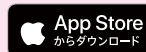
# 長生村☆こそだてあぷり



利用料  
無料



妊娠中の記録やお子さんの予防接種スケジュールなどのデジタル管理ができる便利なアプリです。村の子育て情報なども随時発信します。





地名には、暮らしや歴史、自然と深く関わる由来があります。この特集では、地名に込められた意味や物語を紹介します。地名を通して、ふるさとの魅力を再発見してみませんか。

### 宮ノ台(みやのだい)

すわのだい あらおい  
諏訪台、新笈、寺の内、小関など多くの字を母体として宮ノ台と呼称するようになったのは大東亜戦争突入前(昭和16年5区制を廃して15部落をおいた)のことであった。「…トントントンカラリと隣組」のラジオ歌謡が日本国中に唄われたころ、物資の配給機構などの必要上統合された戦時態勢版地名である。

宮ノ台の宮は新笈にある一松神社の宮を意味し、台は諏訪台の台をとり組み合せて宮台としたものである。ちなみに隣接する「昭和」と共に現行地名中最も若い地名であるといえよう。宮台地名は全国的にもよくある気品高い地名である。

### 昭和(しょうわ)

久手、中島、松相、畑中、前里などと多くの字を統廃合して昭和と呼称するようになったのは前述の宮ノ台や、今はないが高原(高塚+向原)と同じように戦時版地名である。

よそにも昭和町(村)があるように当時の元号からとった地名である。

出典 長生村地名物語(平成13年一部改定再版)



## ぼくのゆめわたしのゆめ



ぼくは、サッカーせんしゅになりたいです。  
なぜかというパパみたいになりたいからです。もしもなれたらしあいに出て、たくさんてんをきめたいです。

一松小 2年  
おおぬま しゅうと  
大沼 秀歩さん



わたしのゆめは、こどもえんの先生です。理ゆうは、年長のときのたん任の先生が、やさしかったからです。そのために、今は、かん字と字をきれいに書くことをがんばっています。

八積小 3年  
ふじご いちか  
藤後 一花さん



村おと



みんなが撮った たからもの  
長生村での写真を  
紹介します。

『流木でひと息』  
投稿者 アオちゃん  
一松海岸の行楽日和です。



『ツツジが丘』  
投稿者 Dave KOHNO  
桜の次はツツジ!  
長生村は自然豊かですねー。



『今年も夏が来る』  
投稿者 M.K  
海を見るのは何年ぶりか、  
こんな近くにあるのに。

掲載写真  
募集中

散歩中に見つけた景色、村のイベント写真、お子さんやペットなど、長生村で撮った写真を載せてみませんか。

応募方法 応募フォームまたはメールで、住所・氏名・ペンネーム・  
タイトル・ひとこと(30字以内)を記入してご応募ください。  
Mail: taiyo-kun@vill.chosei.lg.jp

専用応募  
フォーム



メール作成は  
こちら



※注意事項>> ○公序良俗に反しないこと ○政治宗教団体、営利目的の投稿不可 ○添削あり ○著作権、肖像権、プライバシーなど  
第三者の権利を侵害しないこと ※広報紙に掲載できなかった写真を含め、応募された写真は村SNSでも紹介されます。

今月の  
俳句

俳句クラブ

今日からは五月子犬のカレンダー

お天気は悪いけれど、今日から五月。  
カレンダーに可愛い子犬の写真がのっていました。

鵜沢 よしえ

待ち切れず 挽ぐさやえんどう一握り 刈込 照子

花の盛りを終へ、少しずつ豆が実ってくる。  
まだ、早く小さいが香りに誘はれ一握り程、挽いできました。

玄関の靴ひんやりと 菜種梅雨 植草 泰子

五月と云うのに冷たい菜種梅雨が続いて、  
玄関の靴までがひんやり感じ、外出もためらってしまうそんな瞬間です。

紫蘭咲き 猫の知り合い訪れる 石川 青子

うちの猫をかわいがる散歩の方が、  
初めてお会いして紫蘭の花を差し上げました。

老犬の歩に合わせたる 春の風 齋木 ひろみ

暖かなやさしい風が、  
老いた犬に合わせている様に吹いていました。



# 長生村公式 SNS 登録者募集中!

村政情報、イベント情報、災害時等の緊急情報などさまざまな情報をお届けします。ぜひご登録ください。



## 広報ちょうせい読者アンケート

より良い紙面づくりのために、皆様のご意見・ご感想をお聞かせください。

### アンケートの回答方法

専用フォームからご回答ください。▶▶▶▶



## 今月の公共施設休館日

村体育館・武道館・弓道場・藪塚球技場  
6日(月)、20日(月) ※第1・3月曜日

文化会館・交流センター  
6日(月)、13日(月)、21日(火)、22日(水)、27日(月)

※交流センターの「学習室」と「ふれあいルーム」は、休館日(年末年始を除く)の午後4時30分から午後9時まで開放しています。

## 村税等の納期限

7月31日(金)	■ 固定資産税	第2期
	■ 国民健康保険税	第1期
	■ 介護保険料	第1期
	■ 後期高齢者医療保険料	第1期

※口座振替を利用されている人は、残高不足にならないようご注意ください。

## 休日当番医



月日	内科系	外科系
7月 5日(日)	鵜澤医院 0475(34)2008	宍倉病院 0475(24)2171
7月12日(日)	清水三郎医院 0475(25)0776	菅原病院 0475(25)1171
7月19日(日)	大多和医院 0475(33)6111	宍倉病院 0475(24)2171
7月20日(月)	大木医院 0475(23)2546	菅原病院 0475(25)1171
7月26日(日)	長生八積医院 0475(32)3282	公立長生病院 0475(34)2121

当番医は変更になる場合があります。※救急患者が優先

☎ 中央消防署指揮情報係 ☎ 0475(24)0119

## 今月のゴミ収集日



1コース(八積地区)		2コース(高根地区)		3コース(一松地区)	
燃えないゴミ	1日	資源ゴミ	1日	粗大ゴミ	1日
粗大ゴミ	15日	燃えないゴミ	8日	資源ゴミ	8日
資源ゴミ	22日	粗大ゴミ	22日	燃えないゴミ	15日

燃えるゴミの収集日:全コース火、木、土曜日

## 移動交番

村内の開設場所

- 文化会館
- 交流センター
- 尼ヶ台総合公園

※日程は県警ホームページへ ▶

☎ 茂原警察署 移動交番係  
☎ 0475(22)0110



## 夜間急病診療所

診療科目 内科・小児科

受付時間 午後7時45分～午後10時45分

ところ 茂原市八千代1-5-4  
☎ 0475(24)1010

■夜間急病診療テレフォン案内  
午後10時45分～翌午前6時  
☎ 0475(24)1011



## 子ども急病電話相談

実施 千葉県

☎ 局番なしの # 8000 (プッシュ回線・携帯電話)  
☎ 043(242)9939 (ダイヤル回線)

受付時間 月～土:午後7時～翌午前8時  
日曜祝日:午前8時～翌午前8時(24時間対応)

## 救急安心電話相談

実施 千葉県

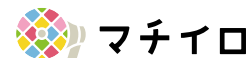
医療機関を受診するか迷ったとき、救急車を呼ぶか迷ったときにご相談ください。

☎ 局番なしの # 7119

または ☎ 043(216)3668 (プッシュ回線・携帯電話)  
☎ 043(216)3668 (ダイヤル回線)

受付時間 24時間365日対応

スマートフォンからも  
広報ちょうせいを閲覧できます。



[iOS]



[Android]

