

＜保健センター＞

がん検診・特定健診申し込み、忘れていませんか？

今からでも申し込みはできますので、まだの方はぜひご連絡ください！

☎ 検診申し込み専用ダイヤル ( ☎ 82・2030 )



おやこ料理教室参加者募集

【対象・定員】(幼稚園・こども園・保育園の) 年長の幼児から小学6年生までの児童と保護者 12組

【日時】8月21日(木) 午前9時30分～午後1時30分(受付:午前9時～9時30分)

【場所】榛原総合センター 調理実習室

【内容】旬の食材を使った簡単な料理の調理実習と食事

【持ち物】エプロン・三角巾・手ふきタオル 【参加費】親子1組500円(材料費)

【講師】宇陀市食生活改善推進員 【締め切り】8月13日(水)まで

【申込先】8月1日(金)より右側2次元コード または ☎へお申し込みください。

☎健康増進課 ( ☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087 )



なかま会

同じ疾患をもつ仲間同士が集まり、活動や交流を通じて仲間づくりをしてみませんか？

8月はカルタゲームを企画しています！皆さんの参加をお待ちしています。

【日時】8月4日(月) 午後1時30分～3時30分

【場所】榛原総合センター

【対象者】総合失調症の方

※秘密は厳守します

こころの健康相談



こんにちは！精神保健福祉士の伊達です。

心のモヤモヤや、誰かに聞いてほしい話、お話してみませんか。

【日時】8月19日(火) 午後1時30分～4時30分

【場所】市役所 相談室

【予約申込先】

☎へお申し込みください。

※秘密は厳守します

すずらん会 (酒害教室)

アルコール問題でお悩みの当事者、家族、関係機関の方誰でも参加可能です。個別相談も実施しています。お気軽にご相談ください。

【日時】8月25日(月) 午後1時30分～3時

【場所】榛原総合センター

【内容】酒害に関するミニ講座 個別相談

※秘密は厳守します

Cooking

野菜たっぷりクッキング \*レシピ\*

きゅうりとトマト、アボカドの梅マスタード和え

【材料】(2人分)

トマト…1/2個(100g)、きゅうり…1/2本(50g)、アボカド…1/2個(50g)、梅干し…1個(10g)、粒マスタード…小さじ2、塩…少々

【作り方】

①きゅうりは薄い輪切りにし、塩1つまみをふって約10分間おき、しっかりと水気を絞る。

- ②トマトはヘタを取り、一口大に切る。
- ③アボカドは皮と種を除いて一口大の角切りにする。
- ④梅干しは種を取り除いて刻む。
- ⑤ボウルにきゅうり、トマト、アボカドを入れ、粒マスタードと梅干しを加えよく混ぜ合わせる。



健幸プラザからの おしらせです！



☎うだ健幸プラザ(榛原サンクシティ2階) ☎82・2100 / FAX82・2104

＜医療介護あんしんセンター＞

『いきいき百歳体操 お元気100歳インタビュー！』

「古市場みくまり会館」にて、森野 良治さんが、地域のいきいき百歳体操に参加し続けながら、今年100歳を迎えられたことを記念して、市長が「いきいき百歳体操 お元気100歳インタビュー」を行いました。

Q. いきいき百歳体操に参加しようと思ったきっかけは？

A. チラシを見て参加したのがきっかけです。

Q. 参加継続の秘訣は？

A. 体操の強度がちょうどよく、運動は体に良いため、参加し続けようと思えました。また、参加することで生きがいができ、他の人に会って、話すことが楽しくて励みになります。



皆さんの笑顔が輝いていて、素敵でした！いつまでもお元気で！

Q. 体操に参加し続けてよかったことは？

A. おかげさまで100歳を迎えることができました。体操に行く習慣を持つことで、身体の調子も良く、生活にメリハリをつけられることがよかったです。



『いきいき百歳体操』とは？

- ・手足に重りをつけて、自分に合った負荷で行う体操です。
- ・DVDを見ながら、椅子に座ってゆっくり行います。
- ・1回40分、週1～2回行うのが効果的です！
- ・市内61会場で実施中です。



「参加したい」「立ち上げたい」などお問い合わせはお気軽に☎へ！

＜オレンジカフェ開催のお知らせ＞

認知症の方やその家族が、気軽に交流や相談ができ、認知症についての理解を深めることができる場です。市内には7か所のカフェがあり、市民の方は誰でも参加できます。お気軽にご参加ください。参加費は各カフェ一律で100円(お菓子、飲み物付き)

～スマイルカフェ～

【場所】グランソール奈良 1階サロン

【日時】8月22日(金) 午後2時～4時

【申込先】四つ葉のクローバー ( ☎ 84・2950 )



～やまびこカフェ～

【場所】デイサービスセンターやまびこ

【日時】8月30日(土) 午後1時30分～3時30分

【申込先】やまびこ ( ☎ 84・9800 )

