

健康さか21

～1に運動 2に食事 よい習慣で健康生活～



暑い夏を元気に乗り切るために、熱中症や脱水に注意しながら、運動をしましょう！

外出が減った期間に、筋力が低下している高齢者も多いことでしょう。筋肉は、体内に水分をためておく大切な働きもしています。そのため、筋力が低下している高齢者は脱水を起こしやすいのです。のどが渇くわけではないので、脱水に気づかないこともあります。

高齢者には、「水分摂ってる？」などの声かけが大切です。身近な人へ、どうぞ声かけをしてあげてください。



もちろん、運動をして筋力アップをはかることも大切です。身近な運動の機会を利用してみましょう。まずは、座っている時間を減らすことから始めましょう。

『自分の為に、今！できること』カレンダー

毎月、広報とともに配布しています。簡単なストレッチを紹介しています。

このカレンダーにぜひ！
★履修を必ず適に記録を付けてみましょう★

月	火	水	木	金	土	日
6/1 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/2 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/3 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/4 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/5 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/6 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/7 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ
6/8 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/9 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/10 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/11 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/12 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/13 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/14 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ
6/15 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/16 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/17 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/18 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/19 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/20 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/21 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ
6/22 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/23 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/24 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/25 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/26 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/27 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/28 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ
6/29 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	6/30 ロスクワット ひざ伸ばし もも上げ	体	力	維	持	！

いきいき百歳体操

ところ	実施曜日	開始時間
たかね荘こやうら	月	9時30分
北新地二丁目住宅集会所	火・木	10時30分
森浜会館	水	10時00分
剣条地区集会所		9時30分
上條集会所		
平成ヶ浜住宅集会所	木	10時00分
横浜西集会所		
横浜中央集会所		
横浜三部集会所		
小屋浦一丁目住宅集会所		10時30分
水尻地区老人集会所	金	13時00分
鯛尾集会所	土	13時30分

ようよう坂町体操～ゆっくりバージョン～

坂町歌に合わせて、座ったままで楽しくゆっくりと効果的な体操ができます。町内の老人クラブ等の団体にDVDを配布しています。



ウォーキング

朝、夕の涼しい時間に、ウォーキングに出かけよう！
人との距離を2m以上確保でき、会話をしない場合や、運動時にはマスクをはずしてもかまいません。



脱水や、熱中症に気をつけながら、身近にある「通いの場」「運動の場」を活用してみましょう。

65歳になられる方に「歩数計」をお渡ししています

坂町では、ウォーキングを始めるきっかけづくりとして、町内にお住まいの65歳になられる方に歩数計をお渡ししています。

誕生月の初旬に介護保険被保険者証とともに、歩数計引換券を送付しています。役場保険健康課、横浜ふれあいセンター、小屋浦ふれあいセンターでお受け取りください。

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504

引換券を持参してね。



保険健康だより

◎申込み・問合せ 保健センター ☎885-3131

講座名	とき	ところ	内容
100万歩 歩いて元気になる会	8月4日(木) 8月25日(木) 9時30分～11時30分	町民センター	持参物 タオル、バスタオル、手袋、お茶、筆記用具、体操マット 申込締切 開催日の前日 (初めて参加される方のみ) ※運動ができる服装、靴で参加してください。
さかっ子ひろば (育児相談)・赤ちゃんの歯の相談	8月26日(金) 9時30分～10時15分受付	保健センター	内容 計測、健康相談、栄養相談 対象 0～8か月の赤ちゃん
要申込 今月は午前中です	8月29日(月) 9時30分～10時15分受付	保健センター	内容 計測、健康相談、栄養相談、 歯科相談 対象 9～12か月の赤ちゃん
3歳児健診	8月17日(水) 個別に時間指定	Sunstar Hall	平成31年1月26日～ 平成31年2月28日生まれの子
1歳6か月児健診	8月24日(水) 個別に時間指定	Sunstar Hall	令和2年12月7日～ 令和3年1月31日生まれの子
ごっくん教室 (離乳食講習会)	8月8日(月) 10時～11時30分	保健センター	令和4年4月生まれの子
要申込	9月2日(金) 10時～11時30分		令和4年5月生まれの子
もぐもぐ教室 (離乳食講習会)	8月9日(火) 10時～11時30分	保健センター	令和4年1月生まれの子
要申込	9月1日(木) 10時～11時30分		令和4年2月生まれの子
こども教室	8月22日(月) 9時30分～12時	保健センター	こどもの発達やこどもへの関わり方について、専門のコーディネーターが、遊びを通じて一緒に考え、アドバイスします。
要申込			
ひよこ教室	8月30日(火) 10時～11時30分	保健センター	ベビーマッサージ体験会 令和4年4月～6月生まれの子
要申込			
母親学級	9月2日(金) 10時～11時30分	保健センター	内容 沐浴実習 持参物 手拭きタオル
要申込	9月8日(木) 10時～11時30分		内容 妊娠中の栄養について ※希望者は終了後、なかよしハウスで交流会に参加できます。
	9月12日(月) 10時～11時30分		内容 丈夫な歯を作ろう 持参物 歯ブラシ、タオル
	9月21日(水) 10時～11時30分		内容 安産体操 持参物 タオル

※筋力アップ教室はお休みです。