

戦没者追悼式を開催します

戦争により亡くなられた多くの犠牲者の冥福を祈るとともに、平和を願う強い決意を表すため、養老町戦没者追悼式を下記のとおり開催します。戦争の悲惨さや平和の尊さを次世代に継承していくため、多くの皆さまのご参列をお待ちしています。

日 時：9月10日(木)10時～
場 所：町中央公民館 中ホール

☎ 健康福祉課 ☎32-1105

終戦の日に黙とうをお願いします

8月15日は終戦の日です。戦争による犠牲者の冥福と世界恒久平和を祈るため、終戦の日の正午にサイレンを鳴らしますので、1分間の黙とうをお願いいたします。

日 時 終戦の日 8月15日(土)正午

☎ 健康福祉課 ☎32-1105

8月10日は「健康ハートの日」です

「健康ハートの日」は、暑い夏の日が自らの心身の健康について国民一人ひとりがじっくり考える「こころとからだの休日」となるよう日本心臓財団が提唱しました。

心臓病は、町民の死因において悪性新生物(がん)に次いで第2位となっています。また、町の特定健康診査の結果では約3人に1人が高血圧です。血圧が高い状態が長く続くと、血管は厚く、硬くなり(動脈硬化)、心疾患や脳血管疾患を引き起こしやすいことが分かっています。この機会に、生活習慣を見直してみましょう。

<健康ハート10か条>

- ①血圧とコレステロールを正常に。(太りすぎ、糖尿病には注意して)
- ②脂肪の摂取は、植物性を中心に。
- ③食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。(1日、6g未満を目標に)
- ④食品は、栄養バランスを考えて。(1日、30食品を目標に)
- ⑤食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
- ⑥つとめて歩き、適度な運動。
- ⑦ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
- ⑧お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
- ⑨タバコは吸わない。頑固に禁煙。
- ⑩定期検診をすれずに。(毎年一度は健康診断)

☎ 町保健センター ☎32-9025

認知症カフェに参加してみませんか

認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活できるよう、認知症の人や認知症へ不安のある人、その家族、地域住民、専門職など、皆さまが気軽に参加し集える場所として「認知症カフェ」を開催します。

8月の開催日は下記のとおりです。内容などの詳細については各事業者へお問い合わせください。

■ 開催日時および事業者

8月7日(金) 14時～16時 船戸クリニック(船附) ☎36-0070
8月23日(日) 10時～12時 デイサービスこすもす花畑(有尾) ☎33-2137

☎ 健康福祉課 ☎32-1105