

生き活きだより



9月になると肌を感じる風がいくらか角が取れた様です。今月は敬老月間ですが皆さま健康で豊かに過ごしてはいかがでしょうか。南端・豊岡地区健康づくり推進協議会に御協力よろしくをお願いいたします。

会長 木下 静子

笑って健康！誰でも楽しい！椅子でできる！

卓球バレーを体験してみよう！

卓球バレーはイスに座って、1チーム6人で卓球の球を転がすゲームです。
年代を問わずに楽しめます。多くの方の参加をお待ちしています。

- ◆と き **令和元年9月28日（土）9：00～11：00**
- ◆と ころ **豊岡地区公民館 2階ホール**
- ◆持 ち 物 **室内用運動靴、タオル、飲み物等**
※動きやすい服装でお越し下さい。
- ◆参 加 料 **無料**
- ◆申し込み **9月24日（火）までに各区の健康づくり推進員へ
お知らせください。※申込最大54名まで**

椅子に座ったま
までできるから高
齢者でも安心！



優しいルール
なので初心
者でも安心！

嬉しい景品や参加賞を
準備しています！
他にも“人生ゲーム令
和版”をご用意していま
すので子どもさんとご一
緒にどうぞ☆

～健康づくり推進員より一言～

“特定健診うけましたか？” “保健健診うけましたか？”

8月の健康づくり応援だよりに昨年度の国保の特定健診受診率が掲載されていました。

南端地区：薄尾 63.6% 高平 50.0%

豊岡地区：本町 51.6% 団地南 49.1% 是城 44.9%（上位地区）

通院している方は病院にかかっているから大丈夫と思っていませんか

町内の病院なら多くの場所で受診できます、毎年受けていれば昨年度との比較もでき予防になります。いつも通りの生活を続けるためにも予防は大事ですね。

年1回ですから必ず受診してください。

副会長 野田 美恵子

歩こう会の日程のお知らせです！

毎年ご好評の歴史や史跡をめぐる“歩こう会”を実施します。説明をしていただくのは西の二区の野崎一郎さんです。健康づくりを兼ねて、日出町の歴史に触れてみませんか。

◆と き 令和元年11月9日（土）8：45集合、9：00出発

◆コ ー ス シーガーデン⇒旧頭成港・小浦港⇒小坂⇒関取の墓⇒地藏様
⇒頭成町役所跡⇒覚正寺⇒シーガーデン
*約5km、所要時間は約2時間程度です。

◆備 考 申込方法等の詳細については10月の回覧にてお伝えします。



【問い合わせ先】

南端・豊岡地区健康づくり推進協議会 会長 木下 静子
日出町役場健康増進課 （☎73-3130）