

お酒を大量に飲み続けることは、アルコール依存症を引き起こすだけではなく、肥満や肝機能障害などさまざまな病気の引き金となります。

毎日飲酒を続けると、肝臓はアルコールを分解するために働き続け、疲労していきます。また、胃腸などの消化管の粘膜も破壊されます。これらの臓器を元の状態に戻すためには、休肝日(お酒を飲まない日)をつくり、臓器を休ませなければいけません。心身ともに健康を保ち、楽しくお酒と付き合っていくためにも、週に2日は休肝日をつくりましょう。

アルコールと上手に付き合うために、右記のことを心がけましょう。

▶問合せ 保健センター ☎28・3150

- ・薬と一緒にお酒を飲まない
- ・飲酒後の運動・入浴は、酔いが回りがやすくなったり、血圧が低下する危険性があるため要注意
- ・つまみをとりながら、ゆっくり飲む
- ・強いお酒は薄めて飲む
- ・長時間飲み続けない
- ・周囲の人に無理にすすめない

高齢者の健康

事業名	とき	対象者	ところ
健康ほっとサロン 予約不要	12月10日(火)、17日(火) 午後2時～午後3時	60歳以上の方	総合福祉センター ひまわり
元気はつらつサロン 予約不要	12月4日(水)、11日(水)、18日(水) 午後1時30分～午後2時30分	60歳以上の方	総合福祉センター しいの木
うたごえクラブ 予約不要	12月12日(木) 午前10時～午前11時	60歳以上の方	総合福祉センター さざんか
オレンジカフェしいの木 予約不要	12月23日(月) 午後1時30分～午後3時	認知症の方やその家族、その他の住民の方	総合福祉センター しいの木
まちかど健康長寿教室 予約不要	12月3日(火) 午後1時30分～午後3時30分	65歳以上の方	保健センター
	12月13日(金) 午前10時～正午		富士学習等供用施設
介護支援ボランティア 説明会	12月16日(月) 午前10時～午前11時	65歳以上で要支援・要介護認定等を受けていない方 (持ち物：介護保険被保険者証、 保険登録料250円、印鑑)	保健センター

包括支援センターだより

住民主体サロンのご紹介

65歳以上の住民が代表となって運営する通いの場に対し、活動費を一部補助しています。新規登録を希望する団体は、まずはお問い合わせください。また、活動中のサロン(下表)には誰でも参加できます。

▶問合せ 社会福祉協議会 ☎29・0002 地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932

活動中の住民主体サロン

名称	内容	開催日	時間	開催場所	代表者からのメッセージ
サロン 第4火曜会	茶話会・ レクリエーション	第4火曜日	9:30～ 11:30	上青山公民館	楽しい話し合いをしています。 是非参加してください。
スマイル クラブ	ロコモ 予防体操・ 筋トレ・茶話会	第3月曜日	14:00～ 15:30	富士供用施設	何歳からでも始められる体操を、 皆で楽しく頑張りましょう!
伊勢山地区 古今歴史を 語ろう会	伊勢山地区 歴史の 語り合い	月1回	9:00～ 12:00	南館ひまわり 又は神明館	健康づくり・仲間づくりと 歴史の探訪をしましょう。
サロン ゆるりん	ピンポン・ カラオケ・麻雀・ 脳トレ・茶話会	第3火曜日	13:30～ 15:30	富士供用施設	カラオケ・麻雀・お喋り好きな人、 「ゆるりん」へ。まずは一歩を踏み出して。
健康 数珠つなぎの会	町内ウォーキング・ 健康体操・講話	第2・3水曜日 ※8月第2・4	9:00～ 11:00	新栄供用施設	健康寿命・認知症予防、 仲間と楽しくいつまでも!!
さくら	介護予防体操・ 交流会等	第4木曜日	13:00～ 15:00	富士地区個人宅	認知症予防のための体操や工作、口腔ケア などを一緒に楽しみませんか?
シルバー 上西	レクリエーション・ 茶話会	第2木曜日	10:00～ 12:00	上青山公民館	憩いのひとときを作りませんか。 ご参加お待ちしております。