

おゆみ野花火大会報告

7月13日(日)に
おゆみ野BASEで
花火大会が行われ
ました。



安全運転目標8月

長い夏休み。祭り、花火にお盆、人の心は
浮いてます。歩行者に目配りを忘れず、
後半は小中学生が何台もの
自転車で走り回っ
ています。

路地からの飛び
出しには要注意。



ヒヤリハット情報

発生状況

在宅の家事援助にて、グリル焼き網を金たわし
で洗う様に言われて掃除した。

後日別の支援者が訪問した際、塗装が剥がれ
ていると指摘された。

原因と対策

塗装の有無を確認せず、強い力で擦ったこと
が原因だと思われる。今後は力加減に気を付け
て、掃除が終わったら塗装が剥げていないか確
認をする。他の支援者にも周知する。

生活習慣病とは？

生活習慣病を予防するために

運動習慣や食生活、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣によって引き起こされる
病気を「生活習慣病」と呼びます。中高年のみならず全世代が注意すべき病気です。

【食事】 ●栄養バランスのよい食事を！

- ・塩分控えめに。加工食品を減らし、減塩調味料を使う工夫が効果的。
- ・油っぽい食事は避け、魚やナッツなどの良質な脂肪を摂る。
- ・主菜は“肉より魚”を心がける。
- ・野菜をたっぷり取る。特に緑黄色野菜や食物繊維が豊富な食品を積極的に。
(きのこや海藻も良いですよ！)
- ・規則正しい時間に食事をする。
- ・お酒はほどほどに。

【運動】 ●適度な運動を毎日続けよう！

生活習慣病の予防には、日々の運動習慣も重要。ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレ
ーニングが推奨されており、毎日10分ずつでも無理のない範囲で継続することが大切。
デスクワークでは、立ち上がる機会を増やしこまめに体を動かそう。

【睡眠】 ●規則正しい睡眠で十分な休養を！

睡眠には、疲れた身体をリラックスさせ、疲労を回復させる効果があります。
夜ふかしを控え、規則正しい睡眠をとりましょう。

【コミュニティの力】 ●社会的つながりが重要！

研究で孤独感を抱える人は、心疾患や糖尿病のリスクが高まることが示されています。
地域でのイベントに参加することで仲間が増え、メンタルヘルスにも良い影響を与えます。
自分自身の生活習慣を見直し、少しでも生活習慣病のリスクを低減しましょう。



わくわくリラクゼーションマッサーズ8月予定表

住 所：千葉市中央区長洲 2-13-6

営 業 時 間：13:30～16:00

最終受付時間：15:30

料 金：15分 500円

皆様のご来店お待ちしております！

ポイントカード等もございますので
ご気軽にお申し出ください。

※黄色が営業日 ※赤が休業日

ご予約・お問い合わせ：043-235-8410 (WORKSTATION)まで



日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

雑 感

生活習慣病、私は
もう駄目かもしれな
い。食事・運動・睡眠・
コミュカの全ての点
で、〇〇しましょう、
にあてはまってしまっ
てます('▽')

