

令和6年度
介護予防
教室

脳と体の はつらつ教室

参加者募集!



健康寿命を延ばし、いつまでもイキイキと自分らしく暮らすコツをみんなで楽しく
学んでみませんか。お申し込みをお待ちしています。

参加募集に関する共通のご案内

コース 各10回 7月～3月

参加費 無料

対象者 65歳以上の町民

送迎 あり

内容 体力づくりの体操、
脳トレーニング、健康講話

持ち物 水分（水筒やペットボトル）、
フェイスタオル

講師 Studioビットバレー合同会社
健康運動指導士 渋谷 祐子 氏

申し込み 6月17日(月)まで



コース	開催日時	場 所
Aコース	【初回】 7月1日(月) 午前10時～11時30分	総合ケアセンター南三陸
Bコース	【初回】 7月9日(火) 午前10時～11時30分	歌津総合支所

※2回目以降の日程については、初回開催時にお知らせします。
※Aコース、Bコース両方に参加することもできます。



☎ 南三陸町地域包括支援センター ☎46-5588

献血に
行こう!



献血とは、病気の治療や手術などで輸血や血漿分画製剤を必要としている患者
さんのために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。

日本国内では、少子高齢化などの影響により、主に輸血を必要とする高齢者層
が増加し、若い世代が減少しています。

宮城県赤十字血液センターの献血車が来町しますので、ご協力をお願いします。
感染症対策のため、状況によってはお待ちいただく場合があります。時間に余裕
をもってご来場ください。

●日時 6月14日(金) ①午前10時～12時
②午後1時～4時

●場所 役場1階 マチドマ

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

男女とも
400ml献血のみの
受付となります。



食中毒を
予防しましょう

6月から9月にかけて、食中毒が多く発生します。
食中毒予防の3原則『食中毒の原因菌を、“つけない”
“増やさない” “やっつける”』を守り、発生を防ぎま
しょう。



① 食中毒の原因菌をつけない

- ・こまめに手を洗いましょう。
- ・肉や魚はそれぞれ分けて包み、保存しま
しょう。
- ・包丁、まな板は肉魚用と野菜用に分けま
しょう。

② 食中毒の原因菌を増やさない

- ・作った料理は早めに食べましょう。
- ・すぐに食べないものは冷蔵庫で保存しま
しょう。

③ 食中毒の原因菌をやっつける

- ・「食品内部の温度が75度で1分以上の加熱」を目安に
加熱しましょう。
- ・電子レンジの加熱は、食品
をかき混ぜるなどの工夫で
均一に加熱しましょう。
- ・食品を温めなおすときも、
十分な加熱が必要です。



STOP! 食中毒



もし「食中毒かな？」
と思ったら、
早めに受診しましょう。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

もの忘れ
相談



- 日 時 6月13日(木) 午後2時～4時
- 場 所 総合ケアセンター南三陸
- 相談内容 もの忘れや認知症についてご本人やご家族が相談できます。
- 相談医(員) 三峰病院 連記 成史 医師 遠藤 真 相談員
- 申込方法 要予約（事前に相談内容をうかがいます）
※6月6日(木)まで下記へお申し込みください。

令和6年度もの忘れ相談日（予定）

8月22日(木)、12月19日(木)、2月20日(木)

☎ 地域包括支援センター ☎46-5588

まちの健康相談室「ぽかぽか」のお知らせ

自分の健康状態を振り返る機会や、日ごろ人に言えない気持ちを
聴いてもらう場としてのご利用など、内容がはっきりしていなくて
も相談が可能です。相談員（保健師・栄養士）がお待ちしています
ので、お気軽にお立ち寄りください。

- 日時 6月11日(火) 午前10時～午後1時 受付は午後0時30分
までとなります。
- 場所 南三陸町役場 マチドマ
- 内容 保健師・栄養士による個別相談 ※お薬手帳をお持ちください。

血圧・筋肉量
体脂肪測定など
健康チェックを
してみましょう

まちの健康相談室
「ぽかぽか」

☎ 保健福祉課 健康増進係
☎46-5113