

健康コラム

『教えて!あなたの健康づくり』

今回は、行政区長、語り部ガイド、さらに趣味として絵を描くほか、入谷地区健康づくり隊リーダーとしても活躍されている6区の菅原文雄さんです。



Q 健康づくりで意識していることを教えてください。

体を動かすことを意識しています。消防署員として若い人と一緒に体を鍛えていたときの筋トレなどを、全部ではありませんが続けています。また、上半身を鍛るために、木刀を利用して素振りや体をひねるストレッチを10年以上続けています。農作業の動きだけでなく、いろいろな体の動かし方をするようにしています。足場を意識しながら行う庭の手入れや、はしごに登る植木の剪定は、バランス感覚を養っていると思います。散歩はストレスの解消にもなっています。

Q 他に取り組んでいることはありますか。

若い頃から暴飲暴食はしないようにしていました。普段の晩酌は量を決めていて、飲み会の2次会以降の参加は必要最小限にしています。救急の現場で搬送される人を見てきたことが、アルコールの量に気をつけていることにつながっているのかもしれませんね。

また、ストレスをためないことが大事と考えています。そのために趣味を広げて楽しんでいます。絵画の取材旅行で各地方を巡って、絵のことだけを考える時間を過ごすことや、仲間とバイクのツーリングを楽しむことが自分の心のケアになっています。疲れたときは、しっかり休むことですね。そのためには自分を知ることが必要です。例えば、バイクで出かけたい気持ちになると、ストレスがたまっていて休みたくなっているなと思います。

それから、食事作りもしています。買い物をしながら献立が重ならないように考えて、バランスを意識しています。手作りの味つけは昨日と今日では違うし、和風にしたり中華風味にしたり変化をつけることができて、そこが手作りの良さだと思います。

健康づくりは、体の五感を使いながら行なうことが大切と考えています。

〈町の管理栄養士から〉

菅原さんは、心のケアの大切さを何度も話されていました。たくさんの趣味を楽しんで上手にストレスを解消していることが、さまざまな活動に取り組むパワーの源になっていると感じました。

④ 保健福祉課健康増進係

☎46-5113



子宮がん検診を受けよう

5月に実施した子宮がん検診を受けることができなかった人を対象に、追加検診を実施します。

自身の健康のために、検診を受けましょう。

※申し込みをした人で受けることができなかった人に、検診のお知らせと受診票を配布します。

申し込みをしなかった人で検診を希望する場合は、当日会場で申し込むことができます。

【日時】9月10日(日) 受付時間:午前9時~10時30分

【会場】総合ケアセンター南三陸1階健診室

対象者 (年齢基準日:平成30年3月31日現在)	料金
20歳から69歳までの女性	1,500円
70歳以上の女性、生活保護の人	無料

●当日の持ち物 ①受診票 ②検診料金 ③保険証 ④スカートまたはバスタオル

⑤子宮頸がん検診無料クーポン券 (※クーポン券対象者は、平成8年4月2日~平成9年4月1日生まれの人です)

④ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113



10月22日(日)は知事選、町長選および町議選の投票日です

任期満了に伴う「宮城県知事選挙」および「南三陸町長選挙・南三陸町議会議員一般選挙」の選挙期日と告示日が決まりました。

【選挙期日】10月22日(日) ※3つの選挙が同時執行となります。

【告示日】知事選…10月5日(木)

町長選・町議選…10月17日(火)

また、町長選・町議選の立候補予定者説明会を以下の日程で開催します。

【日時】9月28日(木) 町長選:午前10時~ 町議選:午後2時~

【場所】役場新庁舎3階会議室

※会場の都合上、出席は、各候補者につき3人以内でお願いします。

④ 選挙管理委員会事務局 ☎46-1370



災害公営住宅一般開放枠拡大

～被災者以外の人も入居できるようになりました～

町では、東日本大震災の被災者を対象に整備した災害公営住宅のうち、以下の住宅について、被災者以外の人も入居できるよう一般開放分の枠を拡大し、入居者を募集します。

入居条件

月額所得が158,000円を超えない人で、住まいがなく困っている人(町外からの移住希望者も可)。

募集期間

8月16日(水)~29日(火)

- ・家賃は、部屋の広さや所得(入居者全員分)により異なります。
- ・申込多数の場合は、抽選となります。
- ・入居可能日は9月19日(火)となります。

住宅名	部屋タイプ	募集戸数	入居人数
戸倉復興住宅	3DK(戸建)	3戸	3人以上
志津川東②復興住宅	3DK(戸建)	1戸	3人以上
	4DK(戸建)	2戸	4人以上
志津川東③④⑤復興住宅	2K(集合)	3戸	1人以上
	2DK(集合)	5戸	1人以上
	3DK(集合)	5戸	2人以上
志津川西復興住宅	3DK(戸建)	2戸	3人以上
	2K(集合)	1戸	1人以上
志津川中央①②復興住宅	2DK(集合)	1戸	1人以上
	3DK(集合)	2戸	1人以上
志津川中央③④復興住宅	3DK(戸建)	10戸	2人以上
	3DK(戸建)	10戸	3人以上

④ 建設課公営住宅管理係 ☎46-1377