

6月は食育月間です！

食生活改善推進員協議会の会員を募集しています！

食生活改善推進員協議会は、地域で食を通じた健康づくりを推進するボランティア団体です。

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンとして、日々活動しています。

- 主な活動の例**
- ・食に関する知識習得のための研修会への参加
 - ・料理教室の開催（まんじゅう作り、こんにゃく作り等）
 - ・秩父郡内の他の市町の会員との交流会

町では随時会員を募集しています。興味のある方はぜひ下記担当までお問合せください。食を通して健康づくりを推進するボランティアとして、一緒に活動してみませんか？



問合せ 健康こども課 健康づくり担当 ☎ 66・3111 内線133

熱中症予防 !! 暑くなる前に体づくりをしましょう！

運動や仕事などで体を動かすと体内で熱が作られ、体温が上昇し汗をかきます。日頃から汗をかくことで次第に暑さに強くなります。この体温調節がうまくできなくなると、体に熱がたまってしまい熱中症になる危険性が高くなるので、暑くなる前から運動や入浴で汗をかくなど暑さに慣れることが大切です。

暑さに慣れるまでには個人差がありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって備えましょう。

【効果的な運動】 屋外：ウォーキング、ジョギング、サイクリングなど
屋内：筋トレ、ストレッチ、入浴など

【注 意 点】 実施時は個人の体質やその日の気温、体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう。また、水分や塩分を適宜摂取し、熱中症に注意しましょう。

問合せ 健康こども課 健康づくり担当 ☎ 66・3111 内線132、133

簡単な手話を覚えましょう【第63回】

「一昨日から体調が悪いです」の手話表現



顔脇に立てた右手人差し指と中指を後ろに向けて倒します。



右の手のひらで体を円くなでます。



指を上に向けた両手を胸の前ですばめながら指の背をつけます。



動画はこちらから

協 力：ちちぶ広域聴覚障害者協会 担 当：福祉介護課 ☎ 66・3111