

★お知らせ★

FMのべおか(886MHz)健康番組を好評放送中です!

毎月第1木曜日 18:15~18:25 ささえ愛隊プレゼンツ「どんけん」
毎月第1火曜日 17:10~17:20 健康長寿幸せ計画
健康にまつわる話題をお送りしています。
ぜひお聴き下さい!



★イベント★

めざせ、健康長寿 in のべおか!

- 日時: 3月4日(土) 13:30~16:00
- 場所: 野口記念館(延岡市東本小路119-1)
- 講演: 口コミ予防について
- 講師: 伊豆博明氏
(日向市かい外科整形外科 フィットネストレーナー)
- 入場無料、申し込み不要



新・びんコロたん



★チャレンジ! 数字当てクイズ★

次の□に入る2桁の数字はどれ? 2回使う数字もあるよ。

(20 25 70 85 90)

- ◆メタボの基準になる腹囲は、男性は ①□センチ以上、女性は ②□センチ以上
- ◆高血圧とされるのは、収縮期血圧は140mmHg以上、拡張期は血圧 ③□mmHg以上
- ◆BMIは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)。肥満と判定されるのはBMI値 ④□以上
- ◆自分の歯を大切にしよう! 80歳で ⑤□本が目標
- ◆1日の歩数の目標は20~65歳では男性9000歩、女性⑥□00歩、65歳以上では男性⑦□00歩、女性6000歩



答えはウラにあります!

NPO 法人のべおか健寿ささえ愛隊 隊員募集中!

ささえ愛隊は、「健康長寿のまちづくり市民運動」を応援するために作られたボランティア団体です。健康イベントの企画や運営、情報誌の制作、健康講話の主催などを行っています。老若男女、資格、特技の有無を問いません。一緒に楽しく活動しませんか!!

★ささえ愛隊で活動をしました★

ささえ愛隊健康講座『認知症サポーター養成講座』

9月7日(水)延岡市社会教育センターで認知症サポーター養成講座を開催しました。講師は延岡市役所の介護保険課から来て頂きました。約70名の参加があり、認知症サポーターの証となるオレンジリングをゲットしました。

『のぼりざるフェスタ2016』

10月21日(土)22(日)「のぼりざるフェスタ」に参加しました。自分の体について知っていただくために、血圧、血中酸素濃度、握力、棒反応反射、肌の水分測定をしました。両日ともあいにくの雨でしたが、沢山のお客様が感心を持って立ち寄って下さいました。



〈編集後記〉
酉年は新しく物事を始め挑戦するに最適の年とか、健康を「とりこむ」年になりますように…。(安)