



☆ 発酵の里 しらぎら健康メモ ☆

令和元年5月31日～6月6日は 禁煙週間 です。

健康増進法の一部を改正する法律が施行され、「望まない受動喫煙」をなくすという観点から、喫煙できる場所が今まで以上に減ることが予測されます。肩身の狭い思いをするなら、禁煙にチャレンジしてみてもはどうでしょうか。

禁煙に何度かチャレンジしては失敗し、「自分は意思が弱い」と諦めている方もいるかもしれません。そういった場合は、医師のアドバイスを受けられる禁煙治療を受けてみてはどうでしょうか。自力で行うより成功率が高くなります。

♪ 詳しくは、保健福祉課（☎1603）までお問合せください。

 お知らせ**からだメンテナンス教室**

新年度がスタートし環境が大きく変化する方が多い為、5月頃は、体調を崩しやすい時期です。ぜひこの機会に、からだところろをリフレッシュしてみませんか？

初心者でも参加しやすい内容となっています。お気軽にご参加ください。

【対象者】 神崎町在住又は在勤の65歳未満の方

※持病等ある方は、主治医とご相談のうえご参加ください。

※事前に保健福祉課（☎1603）まで、お申し込みください。

【開催日時】 原則、毎月第2 ㊦曜日 午後6時30分～8時終了予定

次回、**5月15日（水）**（5月のみ第3水曜日開催となります。）

内容は、『からだゆがみ改善、簡単ストレッチ編』となります。

※6月、8月、10月、12月、2月は、『ヨガ初級編』を予定しています。

 お知らせ**高齢者のよい歯のコンクール**

神崎町では町民の皆さまが歯の寿命を延ばし、いつまでも健康で豊かな人生をおくれることを目標に、「高齢者のよい歯のコンクール」を実施します。

【対象者】

平成31年4月1日現在、**80歳以上**で自分の歯が**20本以上**ある方

※かぶせた歯、さし歯でも大丈夫です。

【応募方法】

令和元年5月17日（金）までに神崎町保健福祉課へご連絡ください。



《 応募された方へ 》

令和元年5月24日（金）午後1時30分から

神崎ふれあいプラザ保健福祉館にて一次審査いたします。

※優秀な方は香取匝瑳代表選考会へ、推薦いたします。

※選考会当日は、現地集合（香取市小見川市民センターいぶき館）となります。

♪ 詳しくは、保健福祉課（☎1603）までお問合せください。