

町長の「ちょっと一言」 「バランスの良い食事で健康に」

8月に人間ドックを受診しました。幸い大きな問題もなく、先生から「95点と言われ、ほっとしたところ」です。その後、保健師や栄養士からの指導を受け、お昼は健診センターの食事をいただきましたが、味付けや栄養バランスがよく考えてあるものでした。定期的な運動や健診を受診することはもとより、健康づくりでもう一つ大切なことは、「食」であると強く感じました。

最近私は、野菜を多く取ることを心掛けています。朝からは家庭菜園や地元の野菜で作った、特製ジュースを一杯。昼は野菜たっぷりの弁当を食べています。その甲斐あって、栄養指導で高い評価をいただきました。外食の機会が多くても、妻が作る朝昼の食事のおかげで健康を維持できています。妻に感謝です。

益城町には、たくさん野菜や果物、お肉など美味しい食材が揃っています。バランス良くしっかり食べて「健康寿命」を伸ばしましょう。



健診・予防接種 益城町保健福祉センターはぴねす ☎ 234-6123

9月

8日(火) 4か月児健診
対象者：H27.4.27～H27.5.21 生／集合：① 9:20 ② 10:10

10日(木) かばさん健診
対象者：H25.5.28～H25.6.19 生／受付：12:50～13:10

15日(火) 7か月児健診
対象者：H27.1.1～H27.1.25 生／集合：① 9:20 ② 10:10

29日(火) 4か月児健診
対象者：H27.5.22～H27.6.2 生／集合：9:20

7か月児健診
対象者：H27.1.26～H27.2.6 生／集合：10:10

10月

1日(木) かばさん健診
対象者：H25.6.20～H25.7.20 生(予定)／受付：12:50～13:10

6日(火) よちよち健診
対象者：H26.8.3～H26.8.31 生(予定)／集合：① 9:20 ② 10:10

1歳6か月児健診
対象者：H26.2.26～H26.3.27 生(予定)／受付：12:50～13:10

7日(木) 3歳児健診
対象者：H24.6.27～H24.7.11 生(予定)／受付：12:50～13:10

善意の灯

社会福祉協議会

香典返しに替えて次の方々から寄付をいただきました。(敬称略)

お名前	(行 政 区)	故 人
田中 勲	(惣領2町内)	トシ子
堀田きよ子	(馬 水 北)	トメ子
小崎 伸代	(馬 水 南)	敏 孝
福島 俊美	(福 富)	ヒロコ
堀部恵美子	(本 土 山)	カ
東 賢三郎	(惣領2町内)	カズエ
富嶋アサ子	(古 閑)	辰 巳
秋月 秀徳	(櫛 島)	義 文
中山 禮子	(福 富)	弘 司
坂上 孝司	(上 砥 川)	マス子
松島 政則	(北 向)	アイ子
西口 勝利	(小 峯)	ミドリ
早田 和子	(下 小 谷)	光 則
武永 聖史	(辻 団 地)	繁 明

次の方々から寄付をいただきました。

RIC 福永酒店 (上 町)
広崎やすお (福 岡 県)

YMCA活動支援・社会奉仕団体
ワイズメンズクラブ国際協会西日本区九州部
益城町消防団

編集後記



わくわくの夏が、今年も何気に終わってしまっただ。今年こそはと毎年計画する旅行も、ここ数年キャンセルが続きモヤモヤ…。「んっ、ちょっと待て。9月にはシルバークウィークがあるじゃないか」と気持ちを強引に入れ替え、山、温泉、ゴルフ…(妄想中)。さて、休みは暦どおり…?? 係◎

戦後70年ということもあり、お盆には自然と戦争の話題に。その時、私の祖父から「兵隊だった」という話を初めて聞き、驚きました。もし、その戦争で祖父が亡くなっていたら。今いる家族や親せきは、私を含めて誰も存在しなかった、と思うと改めて戦争の恐ろしさを痛感します。 係◎