

屋外での散歩やランニング、通勤、通学時も、マスクの着用は必要ありません。特に運動をする時には、忘れずにマスクを外しましょう。

4 毎日の健康管理

熱中症の発症には、その日の体調が大きく影響します。体調が悪いと感じた時は、無理せず、自宅で静養してください。発熱している時や下痢などで脱水状態の場合は、熱中症を起こしやすいため注意が必要です。

【お知らせ】

◆「栄養生活講座」で健康に！

健康的でバランスのとれた食事について知りたい方にお勧めの講座です。今の食事にひと味プラスしませんか？

・対象：市内在住で全3回参加できる方（以前参加された方は対象外）

・日時：①11月1日（火）②11月15日（火）③12月6日（火）／いずれも午前10時～午後1時30分

・場所：田原福祉センター

・内容：バランスのよい食事や栄養の基礎についての講義と調理実習

・定員：12名／託児2名（いずれも先着順）

・持ち物：筆記用具、エプロン、ハンダタオル、スリッパ、マスク

・受講料：各回300円

・申し込み：10月7日（金）までに電

話、FAX、QRコードから（FAXの場合は、氏名・生年月日・電話。託児希望がある方は子どもの氏名・生年月日を明記。）

※たはら健康マイレージ対象



▲申込用フォーム

◆がん患者アピアランスケア支援事業補助金

がん患者の身体的・精神的な負担や社会生活上の不安を和らげるため、ウィッグや乳房補整具購入費用の一部を補助します。

・補助対象：次の全てに該当する方

- ①申請時点で田原市に住所がある方
- ②がんと診断された方のうち、治療に伴う脱毛の症状によりウィッグを購入した方、または外科的治療などによる乳房の変形により乳房補整具を購入された方
- ③過去に、本市か県内で同様の補助などを受けていない方

・補助対象品：①ウィッグ（前頭用・部分用 ※ウィッグと同時申請する場合のみ、頭皮保護用ネットを含む）②乳房補整具（補整下着・補整パッド、人工乳房）

・補助金額：購入費用の2分の1

（2万円を上限）

・申請期限：補助対象商品購入後、1年以内（令和4年4月1日以降に購入したもの）

・申請回数：ウィッグ・乳房補整具それぞれ1回限り

※詳しくはお問い合わせください。

▼健康課 ☎2333515

◆「不老会」をご存知ですか

この会は、何の条件もつけず無報酬で、次世代や医学の発展のために献体（解剖学の研究などに役立たせるために遺体を提供すること）に同意した方の会です。市内では、現在27名の方が会員登録をされています。

関心をお持ちの方や、入会を望まれる方は、お問い合わせください。

▼（公財）不老会

☎（052）2034580



▲不老会HP

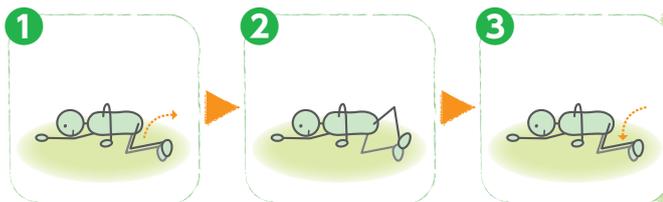


お手軽フィットネス

寝転がってきれいなヒップ!?

寝転がったままでできるので、簡単にできちゃいます。お尻を使っていると意識しながらやると効果UP!?!きれいなヒップラインを手に入れましょう!!

スポーツ課 ☎23-3531



- ①横向きに寝て、ひざを90度曲げます。
- ②息を吐きながら、かかとをくっつけたままゆっくり片ひざを持ち上げます。
- ③ゆっくりひざを元の位置に戻します。

※ひざは高く上げなくても良いのでお尻の横を意識してみましょう。
※10回程度繰り返したら、反対を向いて同じようにストレッチします。
3セットほどやってみましょう。