

INFORMATION -おしらせ-

夏野菜がおいしい季節です ～8月31日はやさいの日～

夏野菜が旬を迎えています。夏野菜には、暑い夏に必要とする栄養が豊富に含まれています。

かぼちゃ、ゴーヤ、ピーマンなど

赤・黄・緑の色の濃い緑黄色野菜には、カロテンやビタミンが多く、夏バテや疲労回復、免疫力を高める効果があります。



きゅうり、とうがん、すいかなど

体の水分を調節し、むくみを予防するカリウムが多く含まれています。また水分も多く、体の熱を内側から冷ます効果があります。



1日に必要な野菜の量は350g(両手3杯分)です。夏野菜をたっぷり食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

献血にご協力をお願いします

渥美文化会館に献血車が来ます。

日付:8月22日(日)
時間:午前9時～正午
会場:渥美文化会館
(農村環境改善センター)



お盆などの時期は全国的に献血者が減少し、長期間保存できない輸血用の血液製剤が不足します。輸血用血液の安定確保のため、皆様のご協力をお願いします。



「不老会」をご存じですか？

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。田原市内では、現在32名の方が会員登録をされています。

入会を望まれる方や、関心をお持ちの方は、ぜひお知らせください。



▶(公財)不老会
☎(052)203-4580



▲不老会 HP

お手軽フィットネス

二の腕伸ばしでリフレッシュしよう！

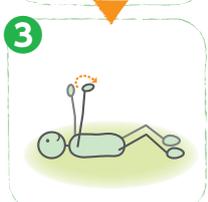
二の腕は普段使わない部分で脂肪がつきやすい部分です。二の腕を伸ばしたり、引き上げるストレッチをして引き締めていきましょう！



① 仰向けの姿勢で寝転がり、前ならえの姿勢をとる。



② 右腕を天井に突き出すようにグーッと伸ばしていく。



③ そのまま手首をひねり、手のひらを外側に向けて10～20秒キープする。

※反対側も同様に行い、①～③を数セット繰り返す。

スポーツ課 ☎23-3531

● 休日当直医

※当直医は変更になる場合があります。最新情報は、市HPをご覧ください。どうか、市役所へ確認の上、受診してください。
▶市役所 ☎22-1111(代表)
また、各当直医へ電話で受診方法を確認し受診してください。

月 日	当直医	電話番号
8月4日(日)	みやきファミリークリニック	☎23-0232
	山内歯科医院	☎23-1525
8月11日(日・祝)	昭和医院	☎32-3749
	伊藤歯科医院	☎22-1104
8月12日(月・振)	北山クリニック(農高前)	☎23-3946
	なかた歯科	☎23-1162
8月18日(日)	國見医院	☎22-0756
	鈴木歯科医院	☎32-0239
8月25日(日)	朽名医院	☎33-0162
	赤石歯科クリニック	☎23-7300
9月1日(日)	藤岡医院	☎32-1515
	としま歯科	☎27-7707
9月8日(日)	第2国見医院	☎23-2302
	藤井歯科医院	☎45-2123
9月15日(日)	おかだクリニック	☎37-0001
	仲谷歯科	☎23-2327
9月16日(月・祝)	永井医院	☎22-0227
	おおかわ歯科	☎22-4182

診療時間 内科 ●9:00～17:00 / 歯科 ●9:00～12:00
診療時間以外 渥美病院 ●☎22-2131 にお問い合わせの上、受診してください