

平成26年10月



## ほけんだより

こんげつ もくひょう  
＜今月の目標＞

からだ うご  
◆ 体を動かそう！

10月になりました。昨年もかわたれに書かせていただきましたが、皆さんは**秋**という何を思い浮かべますか？先日テレビでは、値上がりの秋ということも言っていました。やはり食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋といったところでしょうか？

ところで皆さん8月13日の健康診断の結果ですが、いかがでしたでしょうか？良い結果で喜ばれた方、残念ながら良い結果ではなかった方・・・など各々で感じる秋が変わるのかもしれないですね。いずれにせよ、この時期に健康な体づくりをしてほしいと思います。

少しずつ涼しくなり過ぎしやすくなったかと思ったら、あっという間に寒さが出てまいります。暑くても寒くても体力は落とさないようにしたいものです。間もなくインフルエンザの話もちらほら聞かれる時期です。手洗い・うがいを奨励いたします。予防接種は2回に分けて行います。区の方で65歳以上の方の料金が決まらないようでした、日程など含めもうすこし待ってください。

☆10月の保健行事 10/6(月)～10/8(水) 体重測定

10/17(金) 磯貝医師相談日 ・ 10/28(火) 成田医師相談日

新宿福祉作業所 富樫勝江