



平成27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
身体を動かそう！

もう10月ですって！早いですね。今月はスポーツ大会・運動会などの催し

が多くなり、こんな私でも身体を動かそうと意識が高まる時期になります。

なかなか急には身体を動かすことが難しいですよね。身体を動かすにも体力

も伴ってないと続けることは困難です。体力づくりには、栄養・運動・休息

が大切になってまいります。社会人になりますと学生時代とは違い、自分で意識

しないと「運動をする」「身体を動かす」などの機会は、少ないかと思われま

す。今の時期ならば厚着でもありませんし、周りの景色・空もとてもきれいで散歩や

自転車に乗ったりちょっと遠出をするのもいいかも。そこでお腹が空いてつい

食べ過ぎちゃったりしてね！**おっと食べ過ぎ注意よ！**健康診断の結果とよく

相談してみましょ

う。そして今月はインフルエンザ予防接種を実施します。風邪やインフルエンザに負けない身体づくりをし今年の冬も元気で過ごしましょ

☆10月の保健行事☆

10/5 (月)～10/7 (水) 体重測定 ・ 10/27 (火) 成田医師相談日

10/9 (金)・10/30 (金) インフルエンザワクチン予防接種日

新宿区立新宿福祉作業所 富樫 勝江