INFORMATION

▼介護予防教室	1日(火)	9:15～11:30	保健センター
▼リハビリ友の会	3日(木)	10:00～15:00	〃
▼幼児教室	4日(金)	10:00～11:30	〃
・さかなつり			
▼乳幼児健診	5日(土)	10:00～12:30	〃
▼一般検診	8日(火)	受付 6:00～	〃
▼一般検診	9日(水)	受付 6:00～	〃
▼一般検診	10日(木)	受付 6:00～	〃
▼ふれあいレストラン	11日(金)	10:30～13:00	〃
▼こつこつサークル	14日(月)	9:30～11:30	〃
▼介護予防教室	15日(火)	9:15～11:30	〃
▼心配ごと相談・行政相談所	15日(火)	9:30～12:00	〃
・相談電話(090-9439-6550) 7月の担当：高橋　道子			
▼リハビリ友の会	17日(木)	10:00～15:00	〃
▼幼児教室	18日(金)	10:00～11:30	〃
・しゃぼんだまあそび			
▼マザーズ	23日(水)	10:00～12:00	〃
▼介護の会	25日(金)	13:30～15:30	〃
▼こつこつサークル	28日(月)	9:30～11:30	〃

▼法律相談

本村の顧問弁護士である橋本・大川合同法律事務所では、常時電話または事務所での相談を受けています。
ご相談の際は事前に連絡をお取りください。
住所　札幌市中央区北４条西20丁目１番28号
橋本・大川合同法律事務所　弁護士　橋　本　昭　夫
☎(011)631-2300・FAX(011)621-0403

郵便局だより

「四季の味彩・好評受付中」

郵便局では、四季の味彩を好評受付中です。ふるさとの四季を彩る旬の味を食べてみませんか？自分だけのコースがつくれます。

ご家族やお友達に旬の味をお届けすることもできます。

ぜひ、ご利用ください。

保健師の健康一番

「しのつ公園ウォーキングロード」

保健師　**今田　洋子**

昨年しのつ公園に、北海道と北海道健康づくり財団が認定する健康づくりを行うためのウォーキングロード「すこやかロード」が誕生しました。それが「しのつ公園ウォーキングロード」です。まだ、ご存知ない方のために、ご紹介させていただきます。

「しのつ公園ウォーキングロード」は、9割が舗装整備され、残り1割も短く刈られた芝となっていて、安全にウォーキングすることができます。しのつ湖や、公園内の景色は清々しく、15分コースと30分コースの２つがあり、体力や時間の余裕に合わせてウォーキングができます。

ぜひ、家族や友人と誘い合って、(もちろん一人で歩くもよし)みなさんの運動やストレス解消など健康生活に役立ててください。

～　夏場のウォーキングの留意点　～

①日差しが強くなる前の午前の早い時間か、夕方の日が沈む頃がオススメです。

②熱中症や脱水にならないよう、ウォーキング前とウォーキング中に水分をこまめに補給しましょう。喉が渇いてからだと、体内の水分が不足した状態になっています。そうなる前に補給を心がけましょう。(ウォーキングコースには、トイレもありますので、安心です)

③気分が悪くなったときには、すぐに日陰に移動し、ボタンを外すなど衣服をゆるめて風通しをよくして休みましょう。汗を拭きとり、水でぬらしたタオルなどを頭や首筋、わきの下などに当てて体温を下げ、水分補給を行いましょう。

今後、しのつ公園ウォーキングロードを活用し、10月頃にノルディックウォーキング教室を計画しています。楽しく、健康的なウォーキングを皆さんで満喫しましょう。