

## 集団健診の日程変更のお知らせ

いちご一会とちぎ国体の開催に伴い、次のとおり集団健診日程が変更となります。

- 変更内容 ●変更前 令和4年10月8日(土) ●変更後 令和4年10月15日(土)
- 会場 保健センター(ゆめプラザ・那須内)
- 受付時間 午前8時～10時30分
- 問合せ 保健センター ☎72-5858

### 带状疱疹を予防しましょう

带状疱疹とは、加齢や過労、ストレスなどで免疫力が低下すると、神経に潜んでいた水痘・带状疱疹ウイルスを免疫で抑えることができなくなり、ウイルスが活性化することで発症する皮膚疾患です。

▼症状 ピリピリ、チクチク、ズキズキといった神経痛を伴う赤い斑点が出ます。

#### ▼予防

- ・早寝早起き、バランスの取れた食事、十分な睡眠をとり、健康的な生活習慣を保ちましょう。
- ・適度に体を動かし、心身共に落ち着いた時間をつくるなど、ストレッチをため込まないようにしましょう。
- ・忙しい時こそ自分の健康状態に注意しましょう。

#### ▼早期発見、早期治療が重要

带状疱疹は早期発見、早期治療が非常に重要です。体の左右どちらかにズキズキやピリピリした痛みを感じたり、それが続いたりする場合は早めに受診しましょう。

▼問合せ 保健センター  
☎72-5858

### 那須町すまいるサポーター養成講座のお知らせ

自分や家族、ご近所や地域の健

康を目指して、体操やレクリエーション、認知症予防などを学び、地域のボランティアとして活躍する方を募集します。

講習終了後は「すまいるサポーター」として、地域の介護予防教室等で活動いただきます。

▼日程 9月1日(木)、8日(木)、14日(水)、20日(火)、29日(水)、10月27日(木)、11月4日(金)  
※右記日程の他、10月中旬に1回実習があります。

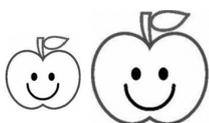
▼時間 午後1時30分～2時45分  
▼場所 ゆめプラザ・那須  
▼講師 健康運動指導士(日本健康財団)

▼内容  
・腰痛、転倒予防体操などの実技  
・認知症予防のレクリエーションの体験  
・コミュニケーションのとり方

・高齢者の特徴や体調管理の方法  
▼対象 町に住居登録のある方  
▼定員 20人(定員で締め切り)

▼参加費 無料  
▼締切り 8月19日(金)  
▼申込み・問合せ 那須地区地域包括支援センター(ゆめプラザ・那須内)

☎71-1138  
fax 72-0476



## 学びの森小学校のメニュー



6月15日、「県民の日」にあわせて、町内の小中学校では、那須和牛を使った「九尾のちから飯」が振る舞われました。

学校給食で地域の食材を提供することで地産地消を推進し、食育の一環として、児童生徒が県内産食材について学ぶ機会となりました。



〈献立〉  
九尾のちから飯、牛乳、まろやか味噌汁、もやしとほうれん草のからし和え、とちおとめゼリー

