

元気健康  
だより

脳卒中について  
～生活習慣を振り返ってみませんか～

保健推進課 ☎ 61-3315

脳卒中の予防は  
日々の体調管理から



現在、日本の脳卒中の患者数は約150万人と言われ、がん、心臓病に次ぐ死因の第3位となっています。また、寝たきりになる原因の約3割が脳卒中などの脳血管疾患とされています。平均寿命の延伸や生活習慣病の増加により、脳卒中の患者数は2020年には300万人を超すとも言われています。

脳卒中は、血管が詰まる「脳梗塞」と血管が破れて出血する「脳出血」「クモ膜下出血」に大きく分けられます。血管の詰まりや出血

で、酸素や栄養が不足する状態が続くと、脳細胞が障害を受け、さまざまな症状を引き起こします。障害の箇所や程度により差はありますが、手足のしびれやまひ、言葉が出てこない、ふらつくなどの症状が多くみられます。

最近、「ろれつが回らない、体がしびれる…」ということがありませんでしたか？それは脳卒中の前触れかもしれません。予防は日々の生活から。脳卒中になる前に、今一度、生活習慣を振り返ってみましょう。

今月の元気さん



堀内九右衛門さん  
(小久慈・81歳)

日々の農作業とストレッチ、好き嫌いがなく、元気の秘訣です。

子育て  
応援  
だより

利用案内

子育て支援センター (川崎町11-1) ☎ 52-3210

■対象・利用料…未就学児と保護者・無料

■利用時間…①月～金 8時30分～17時 ②土 8時30分～13時30分

■休館日…土曜日の午後、日曜日、祝日



行事の紹介



夏あそび

水ヨーヨー釣りや魚釣り、シャボン玉に水鉄砲、色水遊びにスイカ割りもあるよ～。みんなで夏の遊びを楽しもう！

日	時間	行事名
2(火)	10:00～11:00	夏あそび(申し込みが必要です)
3(水)	13:30～15:00	赤ちゃんサロン 対象…1歳3カ月までのお子さんと保護者
8(月)	10:30～11:30	ひよこ教室 対象…2・3歳児のお子さんと保護者(要申し込み)
10(水)	11:00～11:20	絵本の読み聞かせ
22(月)	9:30～11:00	園庭開放(雨天時:ホール)・小久慈保育園
26(金)	終日	あそびの教室 対象者が決まっているため、自由来所はできません
31(水)	10:00～11:30	わくわく広場(要申し込み) 対象…待浜地区の乳幼児と保護者

今月の元気ちゃん



石橋泰誠くん  
(5歳・ひばり保育園)

「好きな遊びは、鬼ごっこです！」今日の笑顔も百点満点！！

写真で久慈市を振り返る

なつかしタイムカプセル

昭和43年8月4日



久慈新港が開港。市内では旗行列や記念塔の除幕など盛りだくさんの記念行事が行われました。

編集後記

私事ですが実は虫歯がありません。8020コンクールの「自称」受章候補者です。まだ80歳の折り返しすらしていませんが、健康でいられるよう、生活習慣にも気をつけようと、元気健康だよりを読み直す今日この頃です。(広崎)

夏到来で、子どもたちは夏休み真っ只中。うらやましいと感じる人も多いのでは？かくいう私は、割と毎月のように夏休み気分を味わっています。宿題を溜めに溜めた夏休み最終日のような締切前な今日この頃です。(うしろ)

図書館  
だより



《市立図書館》 ☎ 53-4605

■開館時間…9時～19時(土日祝は17時まで)

■休館日…1(月)、8(月)、15(月)、22(月)、29(月)

リフォームの爆発



町田 康/著  
幻冬舎/出版

目的は不具合の解消。それがこれほどの苦悩を生むとは！熱海で犬と猫と暮らす作家の自宅を大改造。工務店選び、金銭の問題、大工職人との心理戦などリフォームをめぐる実態・実情を克明に描く文学的ビフォア・アフター。

- 企画展「サマーブック展」…21(日)まで
- 企画展「がんばれ日本！オリンピック・パラリンピック」…いろいろなスポーツの本の展示・貸出。3(水)～19(金)まで
- 図書館映画会…①13(土)②27(土)10:00～14:30(2回)
- 「チビッコの部屋」…27(土)14:00～14:30
- ブックスタート…18(木)①10:30～②13:30～ ※①4～5カ月児相談、②6カ月児健診の会場(元気の泉)で開催

8月の利用案内

おすすめ図書

イベント情報



《山形図書館》 ☎ 72-3711

■開館時間…10時～18時

■休館日…1(月)、8(月)、15(月)、22(月)、29(月)

アンティーク・シオンの小さなせき

茂市 久美子/著  
学研プラス/発行



お客様も、この店の骨董品のどれかに呼ばれたのかもしれませんが。森の中のちょっと不思議なお店「アンティーク・シオン」で起こる、ささやかで優しいきせきの物語。全6篇を収録。著者は岩手県出身です。

- 企画展「夏休みおすすめ図書展」…21(日)まで
- 企画展「暑い夏は、これで涼しく！」…31(水)まで
- 企画展「頭と身体の体操」…24(水)～9/25(日)まで

アンバー  
ホール  
情報

いよいよ今月公演です！



文化課 ☎ 52-2700

8月28日(日)  
14時開演

アーティスト紹介コンサート  
「La Musica Collana」

- ▶会場…久慈市文化会館(アンバーホール)小ホール
- ▶料金…全席指定 一般1,500円(友の会1,300円) 高校生以下800円(友の会500円) ※当日500円増
- ▶内容…盛岡市出身のヴァイオリニスト吉田爽子さんの所属する「La Musica Collana」が灼熱のイタリアン・バロックを披露します！

「La Musica Collana」による古楽レクチャーコンサート

- ▶日時…8月27日(土)15時30分開演(15時開場)
- ▶会場…山村文化交流センター(おらほーる)
- ▶料金…無料(要整理券)
- ▶内容…古楽器の紹介・解説、様々な楽器を使ったアンサンブルや山形中学校の校歌も演奏します！

生活環境  
だより



食中毒を  
予防しよう

生活環境課 ☎ 54-8003

食中毒にご用心！

夏は食中毒が多発する季節です。次のポイントに注意して家庭での食中毒を防ぎましょう。

- ①材料は新鮮なものを購入する
- ②食中毒の菌を増やさないため、冷蔵庫で保管する
- ③せっけんでよく手を洗い、清潔な調理器具を使う
- ④包丁やまな板は食材で使い分ける
- ⑤加熱調理する食品は中心部温度75℃以上で1分以上加熱する
- ⑥調理済みの食品を長く放置しない
- ⑦保存した食品は再加熱してから食べる