

## 健康応援トピックス

### 食育ボランティアさんの活動(料理教室・調理実習・健康教育)を紹介します

あま市食育ボランティアに興味のある方はこちらを検索→[1010793](#)

私たち食育ボランティアは市民の方へ食を通じて健康の大切さを伝える活動をしています。

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに自分達の生活経験を生かし地域の方々の健康づくりのお手伝いをし、『食材を無駄にしない！(アイデアレシピから作ってみよう)』(料理教室)や、『だしを上手に使いおいしく減塩』(健康教育)を行っています。

#### 《主な活動》



料理教室の開催(年2回)



調理実習(毎月)



保健センターの保健事業への協力(健康教育、年4回)

☎健康推進課 甚目寺保健センター ☎443・0005

## あま市民病院だより

### 元気の差は、毎日の積み重ね — 「健康貯金」できていますか？

あま市のとある町に、2人の高齢者が暮らしていました。Aさんは三食しっかり食べ、趣味や外出を楽しむ生活を送っていました。一方、Bさんは、横になってテレビを見る時間が多く、食事も少なめでした。猛暑の中、二人は熱中症で入院し、同じように数日間寝込むことになりました。Aさんは体力の戻りが早く、数日で元気に退院しました。しかしBさんは体力がなかなか回復せず、入院が長引いてしまいました。

この違いを生んだのは、特別な治療や薬ではなく、日頃の生活習慣の積み重ねによる「健康貯金」の差だったのです。栄養たっぷりの食事を取り、散歩や家事などで体を動かし、おしゃべりやパズルで頭を使い、夜はぐっすり眠ることが、病気に負けにくい体をつくれます。さらに、暑さが続くこの時期は、日よけの工夫や、のどが渇く前にこまめに水分をとることも大切です。年齢を重ねても続けられる習慣を、無理のない範囲で、今日から少しずつ始めていきましょう。



あま市民病院 リハビリテーション室 はっとり やすえ 服部 康衣

公益社団法人  
**地域医療振興協会あま市民病院**  
Japan Association for Development of Community Medicine 〒490-1111 あま市甚目寺畦田1番地  
～市民と連携機関に信頼され、健康と安心を提供する病院～

掲載に関するお問い合わせ：8:30～17:00（土日祝日を除く）

☎ 052-444-0050 ☎ 052-444-0064

随時情報更新しています  
ぜひお手元のスマートフォンのカメラ機能で読み込んでご覧ください



あま市民病院  
公式ホームページ



あま市民病院  
公式Instagram