

いのみなみタウンポリス表彰される

5月31日に開催された平成24年度四国防犯協会連絡協議会総会の席上で、いのみなみタウンポリス(代表者 藤崎憲裕氏)が、平成15年の結成以来、地域安全活動を積極的に推進し、地域の犯罪防止と青少年の健全育成に貢献したとして、四国防犯協会連絡協議会長と四国管区警察局長から連名で表彰されました。

いのみなみタウンポリスの皆さんの、積極的な活動に心から感謝申し上げます。



『ほねほね相談会』に行こう



知っちゃう?
40歳を過ぎると徐々に骨は弱くなるで。
特に女性は、閉経を迎えると急激に骨が弱ってしまうがよ。

若いときから自分の骨がどんな状態なのか確かめておくのは大切なことながやき。

骨密度を測ったことのないあなたは、是非「ほねほね相談会」を利用してよ〜。

日 時	8月21日(火) 午前の部 9:30~11:30 午後の部 13:30~16:30
場 所	すこやかセンター伊野
内 容	骨密度測定、保健師・管理栄養士との個別相談

※事前に希望の時間に予約ができます。
※使用する骨密度測定は簡易な機器ですので、医療機関の機器とは異なります。「背が縮む、腰が痛い、背中が曲がってきた、圧迫骨折の既往がある」など症状がある方は、医療機関での詳しい検査をお勧めします。

申込・問い合わせ ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811

夏こそ、こまめな水分補給



俺の知り合いが「年を取ったらのども渴かん。トイレも近いし水分を控える。」と言うんだ…

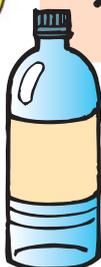
いかん。いかん。それはおおごと！熱中症になってしまうで。



トク4レンジャーおすすすめの水分補給の仕方

「十分に水分を摂っている」と思っている、意識しないとなかなか1.5リットルは飲めません。

水分補給のコツは「こまめに少しずつ」



1日に必要な
水分量は
約1.5リットル

- 高齢者は特に熱中症になりやすいので注意が必要です。
- ①体内に蓄えられる水分が少ない
 - ②老廃物を体外に出すために、たくさんの尿が必要
 - ③のどの渇きを感じにくい
 - ④汗をあまりかかない、暑さをあまり感じない

問い合わせ ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811