

# 保健「一」コース

心の健康を考えよう！  
**自殺予防ゲートキーパー  
 養成研修会受講生を募集**

不安やストレス、うつ病などの病気から、自ら大切な命を絶ってしまう方が増えています。「誰もが生きやすい社会」を育てていくために、自殺予防ゲートキーパー養成研修会を2回シリーズで開催します。

家庭や職場、身近な人の「心のSOS」に気がついた時の対応などについて、一緒に学び、心の健康への関心・理解を深めていきましょう。

- **開催日時** 1回目 平成28年1月27日(水)  
2回目 平成28年2月3日(水)
- **時間** 午後1時30分～3時30分
- **会場** 中央公民館大会議室(2階)
- **テーマ** 「大切な命・命の価値をもう一度考える」
- **講師** 公益財団法人 身体教育医学研究所 研究主任 朴 相俊(パク サンジュン)氏
- **その他** 受講は無料です
- **お問合せ先** 環境保健係  
電話 56-2311 有線 2311  
(保健師まで)

関心のある方なら  
 どなたでも受講できます!!



信州ACEプロジェクトより

「Action 体を動かす」

① について考えよう

信州ACEプロジェクトとは、平均寿命日本一の長野県において、私たち一人ひとりが自ら脳卒中等の生活習慣病予防に効果のあるAction(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)に取り組み、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指して「Action」というものです。今月は、そのうちの「A」について考えたいと思います。

**Action 体を動かす**

毎日続ける速歩と体操

「休日には楽しみながらウォーキング」  
 Action(習慣的に体を動かすこと)で、生活習慣病や生活機能低下の改善・予防に効果があると言われています。

毎日の運動習慣が体にいいことはわかっていますが、「運動は苦手で……」「忙しくて暇がない……」「という人は難しく考えず、日常生活の

中で意識して体を動かす機会を増やしてみよう。日々の積み重ねが、体力の維持・向上、健康増進に確実につながります。まずは今より少し多く「歩く」ことなど、できることから始めましょう。

既に運動習慣のある方は家族や仲間を誘って、体を動かすことが好きな人を増やしましょう。

● **簡単にできる！体を動かすこと**

- ・ 背筋を伸ばして立つ、座る
  - ・ 目が覚めたら寝床でストレッチ、寝る前もストレッチ
  - ・ 散歩でも普段よりちよつと早く歩いてみる
  - ・ 歯磨きしながらつま先立ちやスクワット
  - ・ テレビを見ながらちよつと大きく伸ばしてストレッチ
  - ・ 掃除をこまめに行う
- などできることからやってみよう！



## 相続が・・・争族、争続とならないために！

お気軽にお問い合わせください。

相続はどここの家族にも必ず訪れます。そして相続による争いはドラマの中だけでなく身近な問題です。大切な家族を無用なトラブルから守るため、当事務所では遺言の作成をお勧めします。

☆遺言とは

遺言者が亡くなる前に、その最終の意思表示を形にし、死後に実現を図るものです。

相続・遺言についての相談は、当事務所におまかせください。(初回相談は無料で承ります)



**OFFICE Agent**

行政書士 オフィス エージェント



登録 No.第 15150271 号  
 長野県行政書士会会員  
 行政書士 掛川 浩邦

〒384-2303 立科町塩沢 1454-3  
 TEL 0267-56-3237 FAX 0267-56-3008

立科町では、地域経済の活性化を図るため、民間企業等の広告を有料で掲載しています。《お問合せ先；総務課財政係》