

## 10月は体力づくり協調月間です

「体力づくり協調月間」とは体力づくり国民会議によって、毎年10月1日～31日までが設定された、体力づくり運動を促進するための広報活動等を実施する期間です。

当院では11月4日(土)三春秋まつり、11月22日(水)三春ミニフェスタにて健康チェックコーナーを出展予定です。体力測定や健康啓発コーナーなど企画予定ですので、興味のある方はぜひお立ち寄りください。

## ピンクリボン

「ピンクリボン」とは、乳がんの正しい知識を広め、乳がん死撲滅を目的として行われる世界規模の啓発活動です。毎年、10月には「ピンクリボン月間」として各地で様々な催しが行われています。三春病院の乳がん検診(マンモグラフィ検査)は、専門資格を持つ女性技師が撮影しています。今年度の乳がん検診対象者(40歳～74歳の女性で今年度偶数年齢になる方)はお早めにお申込みください。また自分のペースで行える「乳がんセット健診」も好評です。

ご予約ダイヤル ☎ 73-8155

## 献血にご協力ください

下記日程で献血車が来ます!

皆様のご協力をお願い致します。

**時** 10月16日(月)

午後0時30分～午後2時30分



## コラム ～ 第12回田村地方自衛消防操法大会 ～

9月7日、田村消防署で第12回田村地方自衛消防操法大会が開催され、私たちは2人操法(2号消火栓)部門に出場しました。

今大会はコロナの影響で4年ぶりに開催ということもあり、他の事業所の方々含め練習の時から気合十分。大会本番では練習の成果を発揮することができ、3位入賞と評価頂きました。各操法が終了した後に、消防士の方が実際に火を使用した実験を行い、分かりやすく火事の危険性を説明してくださいました。煙の速度は水平方向に毎秒0.5m～1m、縦方向に毎秒3m～5mであることや災害時は素早く避難するだけでなく、建物のどこに避難するかが重要であることなど、とても勉強になりました。

リハビリテーション科 長谷川

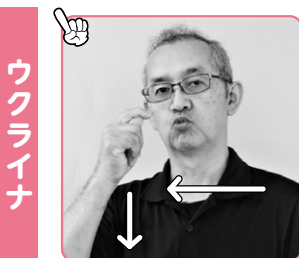


## やってみよう!手話 34



季節や日常会話の手話をご紹介しますコーナーの第34回目は、「ウクライナ」です。前回、「平和」という手話を出しました。それに関連して、今、世界で話題になっている国の名前を手話で表してみたいと思います。

手話と一緒に、**口も大きく動かして**ください。



ウクライナ

**1** 「ウクライナ」と言いながら右手の人差し指の腹に親指の頭を付け、他は握ったままの形にして左から右に動かし、そのまま真っすぐに下に下ろす。

\*手話は年配の方、若い人、育って来た環境などで「同じ言葉」でも一人ひとり、話し方が違う場合があります。健常者で言えば、「方言」「一人ひとり、それぞれに話し方や発音にくせがある」と同じです。ご理解をお願いします。

## オレンジカフェ☆さくら

(毎月1回木曜日開催)

認知症の方やそのご家族、地域の方の交流の場です。健康な生活のためのミニ講座や頭と体の健康体操を行っていますので、ぜひご参加ください。

**所** 三春町役場2階 桜ホール

**¥** 100円(お茶・お菓子代)

**時** 10月5日(木)、11月2日(木)午前10時～11時30分

**内** 健康講座 10月「お菓子の飲み忘れを防ぎましょう」

11月「認知症の方向けの介護保険サービスについて」

※当日参加も受付けています。

※医療・介護・福祉に関するご相談は専門スタッフが対応します。

※感染症拡大に伴い中止になることがあります。

**問** 総合相談課 ☎ 73-8180

