



な か づ ま

中妻地区生活応援センターだより/中妻公民館だより 令和5年12月号

【編集・発行】中妻地区生活応援センター 【発行責任者】所長（公民館長） 菊池 拓朗

【住所】〒026-0041 釜石市上中島町2丁目6番36号 【電話】0193-23-5541 23-5543



令和5年度かまいし健康チャレンジポイントについて

ポイントの獲得・特典交換はお済みですか？

ポイント付与期限 令和5年12月31日（日）まで

最終特典交換期限 令和6年1月31日（水）まで

30ポイント満点特典 1,000円分の商品券

※電子マネー「PayPayギフトカード」1,000円分は配布を終了しました。

特典の交換場所は、市健康推進課（保健福祉センター2階）または各地区生活応援センターです。

※受付時間：8時30分～17時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）



～ご注意ください！～

- ★ 特典交換はアンケートへの回答が条件になります。
- ★ 特典の交換は1人1回まで、【LINE版】【紙カード版】の併用やポイントの合算はできません。
- ★ 現在お持ちのカードやポイントを翌年度へ持ち越すことはできません。



さわやか双葉クラブ“いきいき100歳体操”やっています！

随時、見学・参加大歓迎です。皆様、是非ご参加ください！

●日 時：毎週月曜日 10時～ 30分程度 ※祝日はお休みです。

●場 所：双葉小学校 地域連携施設

●持ち物：運動靴、飲み物

※参加費は無料です。

【問い合わせ】

・釜石市社会福祉協議会（担当：小原）



22-2310

・中妻地区生活応援センター 23-5543

「100歳体操」って何？

- ・椅子に座ってゆっくりと行う運動です。体力・筋力に自信がなくても自分のペースで安心して参加できます。
- ・週1回以上行うことで、筋力の維持向上が期待できます。市内で既に活動している方からは「荷物を持つのが楽になった。」「立ち上がるのがスムーズになった。」などの声が多く寄せられています。



かまいしエール券を販売します！

市内取扱店舗で利用できる6,500円分のポイント付き商品券「かまいしエール券」を5,000円で販売します。

●販売・利用期間：

令和5年12月1日（金）～令和6年2月29日（木）

※売切れ次第終了

●販売対象：市内に居住している人、市内に通勤・通学している人及びその同一生計者

●購入方法：販売場所に身分証明書を持参し、申請書を記入のうえご購入ください

●購入上限：1人2冊まで

※中妻地区生活応援センターでも販売します！是非ご購入ください！

問い合わせ 市商工観光課 商工業支援係 27-8421



西地区合同屋外運動教室について

グラウンドゴルフを中心とした屋外運動教室です。是非ご参加ください。

●日 時：12月13日（水）9：30～12：00

●場 所：釜石市球技場（甲子町10-159-4）

●定 員：中妻公民館分 **先着10名**

●申 込：中妻地区生活応援センターの窓口
またはお電話にて随時受付

●指導協力：甲子GGクラブ

●その他：現地集合・解散となります。





12月のサロン情報(会場:中妻公民館)



◆地域サロン「よったんせ」

日時：12月5日(火)13:30~15:00
※サロンです。歌やゲームなどで、楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

◆手芸教室

日時：12月11日(月)13:00~15:00
※ちりめんの吊るし飾りを作ります。
※材料費600円をご持参ください。

◆いきいき生活応援事業(はまゆり会との共催事業)

日時：12月8日(金)11:00~11:45
※「大正琴と歌」(演奏会)を開催します。
※はまゆりカレー(持ち帰り)は300円です。

◆スマイル健康サロン

日時：12月19日(火)13:30~15:00
※血圧測定、健康相談、脳トレなどを行います。

◆ニュースポーツ練習

日時：12月11日(月)9:15~11:00
※スカットボール、輪投げ、ポッチャを用意しております。

◆かるっと運動楽しも会

日時：12月20日(水)10:00~11:00
※スポーツレク(ポッチャ)を行います。



◆中妻スクラムメイトのお知らせ

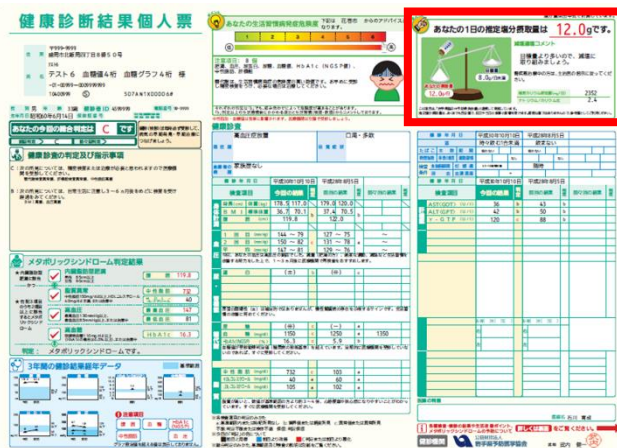
※12月1月のスクラムメイトはお休みします。



塩分取りすぎていませんか？

12月~3月は釜石市減塩取り組み強化期間です。脳卒中で亡くなる人が県内でも多い釜石市は、脳卒中予防に力を入れています。脳卒中の原因となる高血圧予防の一つが「減塩」です。

市で行っている健康診断では、推定塩分摂取量を測っています。これは、尿検査から日ごろの塩分摂取量を確認できるもので、健康診断結果の右上に記載しています。会社で行う健診でも測っている場合があります。自分の結果を確認してみましょう！



この値をチェック！

塩分摂取目標量…女性6.5g、男性7.5g、
高血圧の方は6g

<明日からできる減塩！>

- ① ラーメンやうどん、みそ汁など汁は飲み干さない。
- ② パン・麺類よりもご飯を選ぼう。
- ③ 野菜をたくさん食べよう(350g/日)。
…野菜に含まれるカリウムが塩分を体の外に出してくれます。
- ④ 魚や肉の加工品はほどほどに。
…塩分表示を見てみましょう。
- ⑤ おかずは1品だけに塩分を使い、味にメリハリを。
素材本来の味を楽しもう。



血圧教室を開催予定！！

開催日：1月12日(金)、30日(火)

場所：中妻地区生活応援センター

※詳細は1月号に掲載します。

問い合わせ 市市民課 27-8479/27-8491



12月25日(月)は、固定資産税第3期、国民健康保険税第6期の納期限です。