

夏休みおうちで親子クッキング

Instagramで写真を投稿しませんか

区ホームページに、親子で作れる夏野菜のかぼちゃを使ったパイのレシピ・作り方の動画などを掲載しています。ぜひ、ご利用ください。

また、Instagramで、家庭で作ったかぼちゃ料理の写真投稿を募集します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

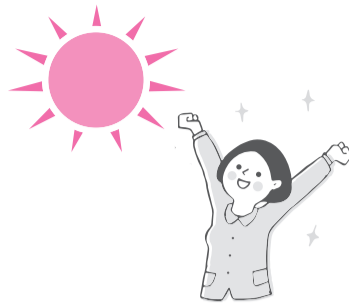


親子で料理してみませんか

問 合

上板橋健康福祉センター
☎3937-1041

8月8日は早起きの日 早起きキャンペーン



区では、夏休み期間を早起きキャンペーンとし、「早寝・早起き・朝ごはん」をテーマに健康づくりを推進しています。この機会に、家族みんなで規則正しい生活を心がけましょう。

早寝で免疫力をアップ

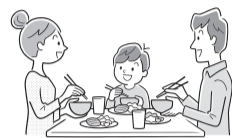
免疫力を高める成長ホルモンは、寝入ってすぐ、特に深い睡眠時に多く分泌されます。また、1～5歳頃は、睡眠を促すホルモン(メラトニン)の分泌が盛んになります。暗い環境下で分泌されるため、寝る前のスマートフォン・ゲームなどは控え、早寝を心がけましょう。

早起きで体内時計をリセット

朝の光を浴びると、体内時計がリセットされ、約14時間後に眠気を感じるようになります。決まった時間に朝の光を浴びて、生活リズムを整えましょう。

毎日朝ごはんを食べよう

脳は寝ている間も働いているため、朝ごはんを食べて栄養を補給しましょう。また、毎朝決まった時間に食べる習慣をつけ、午前中から元気に活動できるようにしましょう。



歯の健康はからだの健康

ごはんをおいしく食べるためには、歯・お口の健康が大切です。1日1回は、時間をかけて丁寧に歯みがきをしましょう。また、夏休み中に、家族みんなで歯科健診を受けましょう。

問 合

各健康福祉センター(「健康ガイド」参照)

健康ガイド

※申込開始日の明示がないものは7月19日(火)朝9時から受付

- 板橋健康福祉センター ☎3579-2333
- 上板橋健康福祉センター ☎3937-1041
- 赤塚健康福祉センター ☎3979-0511
- 志村健康福祉センター ☎3969-3836
- 高島平健康福祉センター ☎3938-8621
- 女性健康支援センター ☎3579-2306

医師によるもの忘れ相談

▶とき・ところなど=表1

参照▶対象=区内在住の65歳以上で、もの忘れで医療機関にかかっていない方※家族(区外在住を含む)も相談可▶定員=各回1人(申込順)▶申込・問=電話で、希望するおとしより相談センター



表1 医師によるもの忘れ相談

とき	ところ・申込電話
8月4日(木)	富士見おとしより相談センター☎5392-0023
8月19日(金)	大谷口おとしより相談センター☎5964-5620
8月22日(月)	高島平おとしより相談センター☎5922-5661

※13時20分から・14時から、各1回制。

オープンダイアログ入門

▶とき=8月10日(水)14時~16時▶ところ=災害対策室(区役所4階)▶内容=講義「ひきこもりの方への対話による回復手法の実践」▶講師=オープンダイアログ・ネットワーク・ジャパン 石原孝二ほか▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=40人(申込順)▶申込・問=電話で、予防対策課管理・精神難病係☎3579-2329

胃・肺がん検診

▶とき・ところ=表2参照▶検診受付時間=受診券で指定した時間

▶内容

- 胃がん検診...胃部X線(バリウム)検査※妊娠中の方・胃の手術経験がある方などは受診不可※誤嚥の可能性のある方などは、問診の結果、受診できない場合あり。
- 肺がん検診...胸部X線検査※要件に該当する方は、かくたん検査あり。※妊娠中の方は受診不可

表2 胃・肺がん検診

とき	ところ
A 9月4日(日)・8日(木)・17日(土)・21日(水)・30日(金)	グリーンホール1階ホール
B 9月6日~27日の毎週火曜	板橋区医師会病院
C 9月25日(日)	区役所

▶対象=区内在住で、昭和58年3月31日以前に生まれた方▶定員=各日A50人B100人(いずれも申込順)

▶申込

●はがき・電子申請(区ホームページ参照)...7月16日(土)から、健康推進課成人健診係※申込記入例(4面)の項目と希望検診名、生年月日、性別、希望日・会場を明記。受診希望日の15日前までにご投函ください。

●直接・電話...7月19日(火)朝8時30分から、健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②窓口)☎3579-2319

※手話通訳あり。希望する場合は、手話通訳希望と明記し、受診希望日の21日前までにお申し込みください。

▶問=健康推進課成人健診係☎3579-2312

社会福祉協議会 ご案内

社会福祉協議会への寄付(5月7日~6月2日)

- ▶西寿会松井ミヨ子512円▶里彩くるカエル倶楽部4000円▶乃ぐち松寿会5711円▶渡邊梅子5万円▶篠1万円▶金井町友の会2281円▶伊藤康治5万円▶田中志津子1万円▶若木椎の実会9万3594円▶NPO法人環境と美化を考える会2000円▶NPO法人ゆずり葉2300円▶大工原辰実1万円▶板橋市場4955円▶問=(福)板橋区社会福祉協議会☎3964-0235

いたばし区民文芸

5月・6月分

歌壇 宇田川寛之 選

▼天 満開の桜のトンネル潜りたりデイサービス
の車にゆられ 齊藤征夫

▼地 枯草をわけてよもぎを摘みし日の川岸温く
久保親二

▼人 今年また千鳥ヶ淵の写メ届く水面は静かボ
母若かりし 鈴木みずす

▼トも浮かぶ

▼評 天賞、今年も桜に出会えた喜び。窓越しに
通過しての桜でも喜ひはひとしおだったろう。

▼地賞、よもぎを摘んだ遠き日を思い出せば、若か
った母のことも思い出す。しばし懐かしさに浸る
のだ。人賞、千鳥ヶ淵の桜の写真が今年も届く。
コロナ下でも桜の美しさは変わらない。

▼俳壇 中村和弘 選

▼天 祝砲や風船一挙に天をつく 中島孝祐

▼地 マンションの壁キャンパスに桜咲く 新田美風

▼人 母の日や薄れし文字の二尺指し 和田ふみ緒

▼評 天賞、広場での祝事、祝砲と同時に風船が
空に放たれる。二挙に天をつくと表現したとこ
ろが良い。地賞、マンションの壁をキャンパスに
したように桜。これも都市の春の風景。人賞、母
の日、昔母が使った鯨尺の二尺の物差し。その物
差しの文字も薄れている。母を偲ぶ句。

▼川柳 尾藤川柳 選

▼天 大人から学び子供のおそ本(ほん)と 廣上松四郎

▼地 病経て今日は何歩とスマホ持つ 太田典子

▼人 平凡という幸せを噛みしめる 和田ふみ緒

▼評 天賞、理不尽な戦争の世。世界の指導者に
伝えたいような句。地賞、個人的な世界だが、病
から悟るある種の感慨。人賞、コロナ下の発見。
句自体も平凡に見えるが、時代をしっかりと十七
音化。リズムも内容もすっきり見違えるような投
句が揃ってきた。掲載されるには、いよいよ競争
が激化。

▼いずれも

▼申込・問=8月1日(必着)まで、はがきに部門
(短歌・俳句・川柳の別)、作品(1人各部門1作
品で未発表のもの)と必要事項(申込記入例4面参
照を明記のうえ、(公財)板橋区文化・国際交流
財団(〒173-0014 大山東町51-1 区立文化会
館内)☎3579-13130 ※文字は楷書で丁寧
に。漢字にはふりがなも明記。※入選作品の他誌
への投稿はご遠慮ください。