

## 献血にご協力を!

人間の生命を維持するために欠くことのできない血液は、まだ人工的に造ることができません。さらに血液は生きた細胞ですので、長い間にわたって保存することもできません。必要な血液を十分に確保するためには、絶えず誰かの血液が必要となります。皆さまの献血へのご理解とご協力をお願いします。

- ▶日時 6月6日(月)  
10:00~11:45、  
13:00~15:30
- ▶場所 役場第1庁舎ロビー
- ▶協賛 播磨町いずみ会
- ▶問合せ すこやか環境グループ  
☎079(435)2611



### ○献血

#### 《献血方法別の採血基準》

	200ml 献血	400ml 献血
全血献血	200ml 献血	400ml 献血
1回献血量	200ml	400ml
年齢	16~69歳※	18~69歳※
体重	男性45kg以上 女性40kg以上	男女とも50kg以上
年間献血回数	男性6回以内 女性4回以内	男性3回以内 女性2回以内
献血間隔	男女とも4週間後の同じ曜日から献血できます	男性は12週間後、女性は16週間後の同じ曜日から献血できます
年間総献血量	200ml 献血と400ml 献血を合わせて 男性1,200ml 以内、女性800ml 以内	

※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60~64歳の間に献血経験がある方に限ります。

# 活き活きと美しく

## 播磨町健康いきいきセンター

☎079(435)5578

月曜日休館(祝日の場合は翌日が休館)

### 「手当て」から「マッサージ」へ

人は昔から自分の体で痛いところがあると、そこに自然に手を当てて、さすったりもんだりしていました。体から発信される「痛み」というシグナルに対して、自分で案になろうと反応しているわけですね。治療や診察を意味する「手当て」という言葉は、こんなところからきています。マッサージは、人類が生み出したもっとも古くから行われている自然療法で、打撲や外傷などによる局所の痛みを

手や指を触れてやわらげる、本能的な「手当て」という動作に始まって「なでる」「むする」「押す」「もむ」など、より効果的な方法に発展してきたものと思われまます。この自然に生まれた行動が医学の進歩とともに体系化されて医療に活用されたものが現在のマッサージです。マッサージは身体を刺激し、機能の正常化を促します。つまり、身体が治癒に向かう手助けをします。運動のしすぎや、反対に運動が不足すると、筋肉には二酸化炭素、乳酸、尿素といった老廃物が溜まりまます。そこでマッサージを行うことにより、老廃物の排出が促進され、筋肉が緊張から解放され、機能が正常化します。さらにリンパ液の排出と血液循環を促し神経にも影響をあたえることから、筋肉の機能に反映され、疲労の回復に役立ちます。そしてリラクゼーション効果が期待でき、この爽快な感覚が神経活動を活発にさせ、体の様々な機能を調節するきっかけをつくりまます。



**播磨町いきいきセンター マッサージコース**  
◆全身マッサージコース  
服を着たままでのマッサージです。コリやだるさだけでなく精神的な疲れを解消します。  
◆フットマッサージコース  
足裏からひざ下までのマッサージです。足の疲労回復やむくみを解消します。  
◆フェイスシャルエステコース  
美容目的だけではなく、脳に近い頭部やお顔を触っていくことにより、深いリラクゼーション効果が期待できます。さらにリンパの流れも良くなります。  
マッサージはアンチエイジングに功を奏すだけでなく、心身の健康維持にも大変役立ちます。ぜひ一度お試しください。

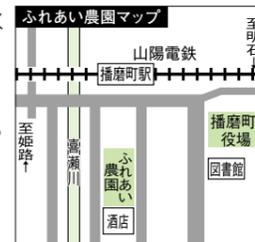
## “とびっきり遊歩”活動中

毎週木曜日の朝に1時間程度、ウォーキングをしているグループです。よかったら、一緒に歩きませんか?  
▶日時 毎週木曜日 9:00~(雨天中止)  
▶場所 役場駐車場集合  
▶持ち物 水分補給できるもの、汗拭きタオル  
▶問合せ 事前申込み不要。当日直接お越しください  
すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## はりま健康プラン「ふれあい自然農園」

一緒にサツマイモの植え付けをしてみませんか? みんな一緒に土とふれあいながら野菜を作り、食生活について振り返る、はりま健康プラン「ふれあい自然農園」。季節の野菜を植え、育て、収穫する喜びや楽しさをどなたでも体験できます。5月以降のスケジュールは、下記の活動日にご案内します。

- ▶日時 5月14日(土) 8:00~  
雨天延期の場合、農園に振替日を掲示します
- ▶場所 ふれあい農園(地図参照)
- ▶持ち物 移植ゴテ、軍手、水分補給できるもの
- ▶服装 汚れてもいい服と靴
- ▶問合せ 事前申し込み不要。当日現地にお越しください  
すこやか環境グループ  
☎079(435)2611



### いずみ会料理講習会

#### 旬の野菜をしっかりと食べよう

食生活を見直してみませんか?  
▶日時・場所 いずれも9:30~13:00  
5月10日(火) 中央公民館  
5月11日(水) 野添コミセン  
5月18日(水) 南部コミセン  
5月20日(金) 中央公民館  
▶参加費 500円(当日徴収)  
●男性料理教室  
▶日時 5月21日(土) 9:30~13:00  
▶場所 中央公民館  
▶参加費 500円(当日徴収)  
▶問合せ 事前に申し込んでください  
すこやか環境グループ ☎079(435)2611

### いずみ会料理講習会

#### 子育てママの料理教室

▶日時 5月6日(金) 10:00~13:00  
▶場所 南部コミセン  
▶定員 先着25人  
▶参加費 400円(当日徴収)  
▶問合せ 事前に申し込んでください  
すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 加古川歯科保健センター保健指導

むし歯になりにくい生活習慣を身につけていただくために、子どもを対象に歯科健診、ブラッシング指導、歯科保健指導を行っています。ご希望があればフッ化物歯面塗布(予防処置)も行います。その後は個人に合わせた間隔で継続指導を行っていきます。

- ▶指導日 月に1~2回の火曜日
- ▶場所 加古川歯科保健センター
- ▶費用 歯科健診+ブラッシング指導 1,000円  
フッ化物歯面塗布(予防処置) 1,000円
- ▶申込み・問合せ 予約制になっています。下記にお電話ください  
加古川市米田町船頭5-1  
加古川歯科保健センター  
☎079(431)6060

## 播磨歯科医師会 8020歯の健康まつり

満70歳以上の方なら、どなたでもご参加ください。  
▶日時 6月4日(土) 12:30~15:00  
▶場所 加古川歯科保健センター(無料送迎バスあり)  
▶内容 歯科健診、歯科相談、健康測定、ブラッシング指導、入れ歯のお手入れ、お口の健康体操、健康のための講話 ほか  
▶参加費 無料  
▶定員 40人程度。申し込み予約が必要です。申込者多数の場合は、抽選とさせていただきます  
▶申込み・問合せ 播磨歯科医師会  
☎079(434)5005

### 加古川市加古郡医師会

#### 平成23年度 第1回 市民健康フォーラム 「安心子育て応援 Part 2」

▶日時 5月21日(土) 14:00~16:00  
▶場所 加古川総合保健センター 3階 大会議室  
▶講演・講師  
「子どもの食育について」大山 泰治氏(大山小児科)  
「子どもと生活リズム」多木 秀雄氏(多木クリニック)  
「予防接種について」水野 正之氏(水野医院)  
ご質問のある方は、5月14日(土)までに下記へFAXまたは郵送・メールにてご送付ください。  
なお、メールの方は、タイトルに「市民健康フォーラム」と入力してください  
▶費用 無料  
▶託児 託児希望の方は、保護者氏名・住所・電話番号・子ども氏名(ふりがな)・年齢・性別を記入し、FAX・メール・郵便でお申し込みください。定員になり次第締め切ります  
▶託児申込み・問合せ 市民健康フォーラム事務局  
〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12  
☎079(421)4301  
FAX 079(421)4303