



賀茂地域協議会



賀茂いきいき勉強会

「生活習慣病」～正しく知れば怖くない!～

11月17日(火)19時より牧公民館で、鳥取県立厚生病院 医療局長 秋藤洋一氏をお呼びして「生活習慣病」正しく知れば怖くない!の講習会を開催しました

日本人の死因のうち約6割を占めるのが、生活習慣病です。なかでも、死因の第1位であるがんは日本人の2人に1人がかかっており、3人に1人が“がん”で亡くなっています。

しかし今は、早期発見や治療によって、重症化を予防することが可能となっています。



☆講演終了後にストレッチや脳トレを実施しました☆

賀茂わたげの会 玉響(たまゆら)視察研修

今春に廃校になった旧上田小学校(同市田原山上)にオープンした「カフェ玉響」に10月26日(月)賀茂わたげの会で視察研修に行ってきました。

小学校の多目的ホールだった場所を利用したカフェで、メニューは、オーガニックコーヒーやタンポポの根を乾燥させたコーヒー、麻の実を使ったドリンクや、スイーツなど、麻を使ったアクセサリも販売しています。



インフルエンザ日常生活での予防方法

◇栄養と休養を十分にとる。

体力をつけ、抵抗力を高めることで、インフルエンザに感染しにくくなります。

◇人ごみを避ける。

病原体であるインフルエンザウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

◇適度な温度、湿度を保つ。

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂っています。加湿器などで室内を適度な温度、湿度に保ちましょう。

◇外出後の手洗いとうがいの励行。

手洗いは接触による感染を防ぎます。また、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

◇マスクを着用する。

流行期には、外出する際にマスク(できれば厚手の)を着用することも有効です。また、罹患した人では、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。

賀茂公民館の使用は、三朝町総合文化ホール(43-3512)あるいは賀茂地域協議会(43-1875)に電話等で必ず申し込んでください。

鍵の受け渡しは当日、役場宿直室で行ってください。(事務局:石田)

使用後は、きちんと片付け、ゴミの持ち帰りにもご協力ください。鍵の返却は役場宿直室へ。

E-Mail: kamo@town.misasa.tottori.jp