

ウォーキングでポロシャツをもらおう

体を動かすことで、糖尿病、心臓病、がん、ロコモティブシンドローム骨や関節の病気、筋肉の低下、バランス能力の低下などで転倒、骨折をしやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態のこと(うつ病、認知症などのリスクを下げる)ができます。

4月広報と一緒に配布した「ウォーキング記録表」は、日常生活の中で労働、家事、仕事等の「生活活動」とスポーツやウォーキング等の「運動」を合わせた「身体活動」の歩数分の□を塗りつぶしてください。ゴールした方には、保健センターにおいてポロシャツを差し上げます。必ず塗りつぶし記録表をお持ちください。なお歩数計の貸し出しも行っています。

●お問い合わせ

保健センター保健みらい課
☎63・1311



吾妻郡がん市民セミナー

- 日時 4月20日(土) 午後2時～4時30分
- 会場 バイテック文化ホール(中之条町文化会館)
- 対象 どなたでも参加できます。
- 内容 がんにおける就労について「吾妻でも両立支援を考えよう」をテーマとして講演

申し込み不要
無料です



《お問い合わせ先》

原町赤十字病院地域連携課
☎0279-68-0550

4月『なごみ茶屋』

～開催のお知らせ～

- ◆開催日時 平成31年4月9日(火) 午前10時～午後1時頃まで
- ◆場所 交流施設 なごみ
- ◆内容 みんなで楽しくおしゃべり、簡単おやつ作り、ゲームなど、昼食無料サービス
- ◆お問い合わせ 高山村保健福祉センター 保健師

4月の当番医予定表

※診療時間は午前9時から午後5時までです。できるだけ時間内に受診してください。
※急患のための当番医制度ですので、緊急患者以外の

受診はご遠慮願います。
※在宅待機のため、原則として往診は致しません。
※専門外の疾患の場合は対応しかねることもあります。

日	科	内 科	外 科	休日夜間当番病院
7日(日)	吾妻脳外循環科	原町赤十字病院	原町赤十字病院	東吾妻町(68)5211
14日(日)	四方診療所	吾妻さくら病院	吾妻さくら病院	中之条町(64)2136
21日(日)	東吾妻町診療所	原町赤十字病院	原町赤十字病院	東吾妻町(59)3010

日	科	内 科	外 科	休日夜間当番病院
28日(日)	後藤医院	吾妻さくら病院	吾妻さくら病院	中之条町(75)2230
29日(月)	くりはら医院	西吾妻福祉病院	西吾妻福祉病院	東吾妻町(68)0355
30日(火)	しまだ医院	原町赤十字病院	原町赤十字病院	中之条町(76)3435

スポーツ

※敬称略 sports

3/3

村民 バレーボール大会

第30回村民バレーボール大会が高山村民体育館において開催されました。本大会には、男子10分館と女子8分館が参加し、熱戦を繰り広げました。

男子の決勝戦では判形分館が北之谷分館を逆転し優勝しました。

また、女子の決勝戦は昨年度と同じ判形分館対役原分館の対戦となり、接戦を制した判形分館が2連覇を達成し、見事アベック優勝を成し遂げました。結果は次のとおりです。

○女子				○男子			
優 勝	準 優 勝	第 3 位	本 宿 分 館	優 勝	準 優 勝	第 3 位	判 形 分 館
判 形 分 館	役 原 分 館	本 宿 分 館	判 形 分 館	判 形 分 館	北 之 谷 分 館	北 之 谷 分 館	判 形 分 館



男子決勝戦 判形分館 対 北之谷分館



女子決勝戦 判形分館 対 役原分館

参加者並びに関係者の方々には、早朝よりご協力をいただきありがとうございます。