吉川健康福祉センターの行事予定

イベント・事業名（連絡先）	日時	会場等
市民ふくし相談（72-2940）	8月 3日（月） 13:30～16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	8月 5日（水）・21日（金） 14:00～16:00	1階 相談室
頭の健康チェック（72-2222）	8月27日（木） 10:00～16:00	1階 相談室 要予約
吉川民生委員児童委員協議会定例会	8月13日（木） 14:00～15:30	2階 コミュニティーホール

休館日のお知らせ

8月11日（火）は
祝日のため全館休館です

健康運動講習会のご案内

日時：8月18日(火)
10：00～11：30

場 所：吉川健康福祉センター(トレーニングルーム)
持ち物：飲み物、トレーニングシューズ、タオル
運動のできる服装
【予約・問合せ先 健康福祉課 ☎72-2210】

《加東健康福祉事務所からのお知らせ》

事業名	日時	内容
依存症相談	8月12日（水）	アルコールや薬、ギャンブル、ゲームなどを自分の意思でやめられない等
こころのケア相談	8月27日（木）	眠れない、不安が強い、食欲がない、思春期・ひきこもり等

・本人・家族・関係者・支援者の相談に応じます。 相談は無料です。
・要予約となっておりますので、下記へお申し込みください。 上記以外でも随時、保健師による相談を行っています。
★予約・問合せ先 ☎0795－42－9367（地域保健課） 住所：加東市社字西柿1075－2

＊健康プールレッスン タイムテーブル＊

	午前（9:00～12:00）	午後（13:30～16:30）	夜間（18:00～21:00）
火	9:45-10:30 転倒予防ウォーク 10:40-11:10 機能改善体操 （※）1	13:45-14:30 転倒予防ウォーク＆機能改善	
木	9:45-10:30 転倒予防ウォーク 10:40-11:10 機能改善体操	13:45-14:30 転倒予防ウォーク＆機能改善	19:30-20:15 転倒予防ウォーク＆機能改善
土		13:45-14:30 転倒予防ウォーク＆機能改善	
日	閉 館	13:30-14:30 ※障がい者の時間	

お得な回数券あります！！

【プール利用料】水着・帽子着用
大人(高校生以上) 市内200円 市外300円
子ども(小中学生) 市内100円 市外150円
＊小学6年生までのお子様1名に対して、保護者が1名必ず一緒に入水し安全管理をお願いします。
＊レッスン及び障がい者の時間以外は、自主活動できます。
【レッスン料】1回 100円

（※1）第3火曜日の11:10-12:00は「障がい者の時間」となります。
※8月11日（火）は 祝日のため全館休館です

★ トレーニングルームにおけるレッスン ★
毎週木曜日 (1) 19:20 ～ 19:50
(2) 20:00 ～ 20:30

トレーニングルームの利用料は1回200円、1か月1000円でご利用いただけます。詳細は、健康福祉課【☎ 72-2210】までお気軽にお問合せ下さい♪

吉川支所（吉川健康福祉センター）			
〒673－1192 三木市吉川町大沢412	三木市吉川支所	市民生活課	☎ 72-0180 FAX 72-1680
		健康福祉課	☎ 72-2210 FAX 72-1680
		地域振興課	☎ 72- 0180 FAX 72-1694
	三木市地域包括支援センター 吉川サブセンター		☎ 72-2222 FAX 72-1680
	吉川児童館		☎・FAX 72-2220
	社会福祉法人 三木市社会福祉協議会 よかわステーション		☎ 72-2940 FAX 76-2244
	三木市シルバー人材センター 吉川地区作業事務所		☎・FAX 72-1361

8月 吉川健康福祉センターだより

第185号
発行
2026.8.1

二十四節気と健康づくり

暦の上では「立秋」を迎え、秋へと移り変わる時期となりました。連日の厳しい暑さ…十分な睡眠や水分補給を心掛けていても、体の重だるさを感じることはありませんか？これから訪れる秋を健やかに迎えるためのセルフケアについてご紹介します☺

イラスト：こゆり

今月の二十四節気

立秋（りっしゅう）（8月7日頃～8月22日頃）

名ばかりの秋で残暑が最も厳しく、夏バテが本格化するタイミングです。暑さでイライラや不安感、自律神経の乱れから睡眠の質の低下が起こりやすくなります。
▶おすすめ食材… トマト、空心菜、そば、こんにゃく

処暑（しょしょ）（8月23日頃～9月7日頃）

朝夕の暑さは和らぎ、過ごしやすくなりますが、夏の疲れにより、体調を崩しやすくなる時期です。秋雨前線の気圧変化で頭痛なども起こりやすくなります。
▶おすすめ食材…豚肉、ゴーヤ、にんにく、昆布

養生のポイント

1. 弱った胃腸を整える
内臓は冷えると吸収力が落ち、体力が回復しにくくなります。冷たいものの摂りすぎに注意です。
温かいスープや甘酒がおススメ♪

2. 体の余分な熱と湿気を逃す
軽い運動、ぬるめのお湯にゆっくり浸かる、エアコンで湿度を調整しましょう。
利尿作用のある旬野菜（冬瓜・きゅうり・ゴーヤ・トマト・スイカなど）がおススメ♪

3. 秋の乾燥に備えて「肺」を潤す
早寝早起きで生活を整え、加湿器などで湿度40～60%に調整しましょう。
肺に潤いを補う白い食材（豆腐・れんこん・長いも・大根・米・ほたて）がおススメ♪

＊・＊ トマトのマリネ風 ＊・＊

レシピ提供：いずみ会

材料（4人分）

トマト	500g
青じそ	4枚
玉ねぎ	1/2個
Ⓐ 酢	1/2カップ
Ⓐ 砂糖	大さじ2と1/2
Ⓐ 塩	小さじ1/3

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
53kcal	1. 6g	0. 5g	0. 4g

【作り方】
① トマトは5mmぐらいの薄切りにし、青じそはせん切りにする。
② 玉ねぎも薄切りにして、水にさらす。
③ 皿に、①、②を盛り、Ⓐをかける。

トマトに含まれるリコピンの作用とは？！
美肌効果・しみ予防、血管の健康維持
内臓や組織の働き、基礎代謝の向上

成人保健相談のご案内

日時 9月9日（水）
受付時間 14時～15時30分

会場：吉川健康福祉センター
内容：健康相談、血圧測定、体脂肪測定、尿検査など

健診結果や受診先、栄養に関すること等
医師・保健師・栄養士がご相談に応じます。
生活習慣改善について一緒に考えましょう♪

【予約・問合せ先】健康福祉課 72-2210