吉川健康福祉センターだより

10月

第１８７号
発行
2026.10.1

二十四節気と健康づくり

「白露」を迎えると、朝晩の涼しさが感じられる頃となります。過ごしやすくなる一方、「体がだるい」といった“秋バテ”を感じていませんか？夏の冷えのダメージは、この時期のケアが大切になります。秋の養生に努めましょう☺

今月の二十四節気

白露（はくろ）（９月８日頃～９月２２日頃）

日中の暑さが徐々に和らぐ時期。乾燥や冷えにより肺が弱り、呼吸器系のトラブルや気持ちが不安定になる傾向があります。

➤おすすめ食材… 梨、しそ、秋鮭、黒ごま

秋分（しゅうぶん）（９月２３日頃～１０月７日頃）

昼夜の長さが等しくなり、日照時間が徐々に短くなります。涼しくなって過ごしやすいので、一年で最も養生に適した時期といわれています。

➤おすすめ食材…ぶどう、黒豆、さんま、はちみつ

乾燥から守る

- こまめな水分補給を大切に☺
- 肺を潤す白い食材（里芋・山芋、豆腐・豆乳、白菜・大根、ゆり根）を意識して摂りましょう。
- 腸内細菌を整えて免疫力アップ！発酵食品（納豆や味噌）で腸の調子を整えましょう♪

体を温める

- 「3つの首（首、手首、足首）」を温めましょう☺
- 朝一番の白湯は胃腸を温め、代謝のスイッチが入ります！温かい食べ物も取り入れましょう。
- 入浴は、40度前後の湯に15～20分ゆっくり浸かりましょう♪

気持ちを整える

- 散歩やウォーキングで気分転換を☺
- 朝の日光浴は体内時計をリセット、精神安定の作用があります。
- 就寝前は、間接照明や暖色系の照明、好きな香りや音楽でリラックス♪

＊・＊　鮭ときのこのホイル焼き　＊・＊

レシピ提供：いずみ会

材料（2人分）

生鮭	2切れ（160g）	Ⓐ みそ・酒	各大さじ1
玉ねぎ	100g	白すりごま	大さじ1/2
にんじん	20g		
まいたけ	50g		
本しめじ	50g		

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
170kcal	21．1g	5．0g	1．3g

【作り方】

① 玉ねぎ、にんじんはせん切り、まいたけとしめじは石づきをとり、小房に分ける。
② Ⓐの材料を混ぜ合わせる。
③ アルミホイルを広げ、中央に②の1/4量をぬって鮭を1切れ置き、①の半量をのせて②の1/4量をかけ、きっちりと包む。これを2個つくる。
④ ③を深めのフライパンに並べ入れ、水を1cm程度加え、蓋をして中火で約10～15分蒸し焼きにする。

お好みで、七味やレモンをかけても美味しくいただけます♪

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
【予約・問合せ先】健康福祉課　72-2210

令和８年度　町ぐるみ健診

【吉川総合公園　健診日程】
9月6日（日）1日
9:00～11:30/13:30～15:00
9月7日（月）午前のみ
9:00～11:30

その他町ぐるみ健診については、
【健康増進課☎86-0900】へお問合せ下さい。

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）	9月　7日（月）　13:30～16:00	1階　あい愛プラザ
障がい者福祉相談	9月　2日（水）・18日（金）　14:00～16:00	1階　相談室
頭の健康チェック（72-2222）	9月17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	9月10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

祝日・休日のため全館休館です。
9月21日（月）
22日（火）
23日（水）

健康運動講習会のご案内

日時　10月21日(水)
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
こころのケア相談	9月24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。
※9月21日(月)・22日(火)・23日(水)は全館休館です。

★ 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