

1月の休館日

1日(水・祝) 2日(木) 3日(金) 6日(月)
13日(月・祝) 19日(日) 20日(月) 27日(月)

浪江in福島ライブラリー きぼう (仮設浪江町図書館)
TEL・FAX 024(573)4295 e.namelib@gmail.com
〒960-0241 福島市笹谷字片目清水30-8
◆貸出冊数 1人5冊まで ◆利用時間 9時~17時
※お気軽にご利用ください。



「福島 芸能の灯消さず ~震災を生きる人々」

菊池和子/写真・文 遊行社2019
震災前の福島県浜通りは“伝統芸能の宝庫”といわれるほど、各地で様々な郷土芸能が受け継がれていました。
本作では、震災発災から避難、復活、存続という環境の変化や、次世代へ継承するために奮闘する人々の様子が語られています。
浪江町からは「請戸の田植踊」「南津島の神楽・神楽七芸・田植踊」「川添の神楽」が紹介されています。

浪江in福島ライブラリーきぼう (仮設浪江町図書館) は、3月15日(日)をもって閉館することとなりました。

本施設の蔵書・資料は、今後、浪江町内で再開を予定している「浪江町図書館」で貸出などを行う予定です。

長い間、ご利用いただきありがとうございました。

読んでみませんか



「マジカルグランマ」

柚木麻子/著
朝日新聞出版2019
結婚を機に女優を引退し主婦となった主人公の正子は、75歳を目前に、携帯電話会社のオーディションを受け、CMで再デビューを果たし、一躍有名な「日本のおばあちゃんの顔」に。しかし、ある日、映画監督の夫の突然の死により、環境は一変し、人気は急降下…。次々と立ちはだかる問題に、様々な事情を抱えた仲間と共に奮闘する正子の様子が痛快に描かれた、“おばあちゃん”の波瀾万丈ストーリーです。



冬場の水分補給も大事！

暑い夏の季節は、熱中症予防のためにこまめな水分補給を心掛ける必要があると、よくいわれますが、実は、冬場も水分をしっかり摂取することが大事です。寒い冬を元気に過ごすためにも、日ごろから水分補給を心掛けましょう。

●風邪予防に

風邪やインフルエンザのウイルスは乾燥状態になると活動が活発になります。水分補給は、喉や鼻の粘膜を潤しウイルスの侵入を防ぐ効果があります。

●脳卒中、心筋梗塞の予防に

冬場は、脳卒中、心筋梗塞が発症しやすい時期になります。寒くなり血压が上昇することも原因の一つですが、喉の渴きが自覚しにくい冬場は水分の摂取量が少くなり、血液がドロドロになり詰まりやすくなります。

うけどんの

健康知恵袋



●飲酒の合間に

飲酒の機会が多くなるこの時期。アルコールには利尿作用があるため脱水状態になりやすくなります。悪酔いを防ぐためにも、飲酒の合間にこまめな水分補給を心掛けましょう。

※お詫びと訂正

広報なみえ12月号に掲載の「うけどんの健康知恵袋(11ページ)」の記載内容に誤りがありました。お詫びして、訂正します。	種類	1日の適量範囲
誤	焼酎(35度)	1合(約180ml)
	ワイン	1杯(約120ml)
正	焼酎(25度)	0.6合(約110ml)
	ワイン	1/4本(約180ml)

保健だより



問 健康保険課健康係
TEL 0240(34)0249

※水分補給用の飲物を準備し、動きやすい服装で参加してください。なお、ダンベルは町で準備します。詳しくは健康係までお問い合わせください。



ダンベル体操は1日15分いつでも・どこでも・誰でもできる体操です。
本格的にトレーニングしたい人から日ごろ運動していない人まで、それぞれの体力に合わせてできる体操です。

やってみよう！ ダンベル体操 (ロコモ・はなまる教室)

ロコモ・はなまる教室は県内各地（南相馬市、いわき市、二本松市、福島市、郡山市、白河市）の会場で開催しています。浪江町内でも、毎月行っています。

どなたでも参加できますので、興味のある人はぜひ参加してください。

また、ダンベル教室に参加すると、浪江町健康ポイント事業のポイントをためることができます。

ロコモ・はなまる教室

▷日時 1月10日(金)・24日(金)
10時~11時30分

▷場所 浪江町役場本庁舎 2階大会議室

▷内容 ストレッチ、ラジオ体操、ダンベル体操など

浪江男前ダンベル教室(男性限定)

▷日時 1月15日(水)・29日(水)
10時~11時30分

▷場所 浪江町地域スポーツセンター

▷内容 ストレッチ、ラジオ体操、ダンベル体操など

風しんの抗体検査はお済みですか？

医療機関や職場の健康診断などで、クーポン券を提示すると無料で抗体検査を受けられます。

風しんは、電車や職場などの人が集まる場所では、多くの人が感染する可能性があり、特に妊娠初期の人が風しんに感染すると、産まれてきた子供が先天性風しん症候群になる可能性があります。

▷対象者

①昭和47年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性（令和元年5月にクーポン券を送付済み）

②昭和37年4月2日から昭和47年4月1日の間に生まれた男性（令和2年度に送付予定）で、3月31日(火)までに抗体検査を希望する場合は連絡してください。

▷接種方法

①クーポン券を持参し、医療機関や職場などの健康診断で、抗体検査を受けてください。

②抗体検査の結果により、風しんへの抵抗力が無いことが分かった人は、無料で予防接種を受けることができます。

広げよう ママ友の輪

1月と2月の かもめっ子クラブ

◆いわき市 1月 9日(木) 10時~ なみえ交流館
2月 6日(木) 10時~ なみえ交流館

◆郡山市 1月23日(木) 10時~ コスモスふれあいセンター
2月13日(木) 10時~ コスモスふれあいセンター

◆南相馬市 1月16日(木) 10時~ 高平生涯学習センター
2月20日(木) 10時~ 高平生涯学習センター

