



むかえすみえ通信

2014年
新春号



日頃より、大変にお世話になり、心より感謝申し上げます。区政発展の為に、お役に立てるよう働いてまいります。
これからもよろしくお願い申し上げます。

【かつしか健康カレンダー】

健康に関する情報が満載です！葛飾区ホームページの「葛飾区保健所」からダウンロードできます。
皆様、ぜひご活用ください。

運動 毎日あと10分歩きましょう
1000歩の目安 男性：9000歩・女性：8000歩
歩数目標達成 男性：9000歩 女性：7000歩
あと1000歩足りません

食事 朝ごはんを野菜を食べてみましょう
朝ごはんを食べていない人
2の献立材料：3人と1人
3の献立材料：2人と1人
朝ごはんを食べる習慣を、一日3食を規則正しくとりましょう。

禁煙 今からでも遅くありません
喫煙でわかる危険性があまねく、病気の発生、事故発生、火災発生、公害発生、胎児障害、がんなどがおこる可能性があります。
禁煙をすることで、1日
健康に近づいて、少しでも早く禁煙しましょう。

1月 03-6758-2222

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

一年の計は元旦にあり

★葛飾センターの連絡先
葛飾保健センター 0367-8141 葛飾保健センター 0367-1991 葛飾保健センター 0367-8455 葛飾保健センター 03672-8195

【うんどう教室好評開催中！】

- ◎対象：65歳以上
- ◎参加費：無料
- ◎開催日：毎月第2・第4水曜日
10：30より高砂北公園にて開催



【平成26年第1回定例会】 一予算総括質問予定(2月28日)一

- ◎子育て支援施策について
- ◎高齢者支援施策について
- ◎環境施策について
- ◎観光施策について