

健康維持のために
どんなことを
やっていますか？

「わたしの健康法」 大募集！

表紙で紹介した、「わたしの健康法」の応募方法等についてご案内します。

応募方法

次の事項を記載の上、郵送、FAX、メールで応募いただくか、右京区役所24番窓口へ持参ください。

記載事項 (赤字は必須項目)

- ①氏名 ②年齢 ③電話番号 ④郵便番号 ⑤住所
- ⑥応募テーマ

*栄養・食生活、運動、お口の健康、こころの健康、睡眠、禁煙、節酒、感染症予防、認知症予防、生活習慣病予防、その他

⑦わたしの健康法について400字以内で記載

(実践内容、始めるきっかけ、開始時期、頻度、アピールポイントなど)

*取り組んでいる様子の写真や画像、イラストなどがあれば添付・同封してください。

選考等について

取組の選考は、「健康長寿のまち右京」推進プロジェクトチームで行います。

応募いただいた内容は、右京区役所フェイスブック、右京ファンクラブなどで紹介させていただきます。

応募先・問合せ

〒616-8511

右京区役所 健康長寿推進課

健康長寿推進担当

☎861・2177 FAX: 861・6156

メール: ukyokenko@city.kyoto.lg.jp



▲メールで送付される方はこちらから。

「右京健康御朱印帳について」

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度は発行しません。

暑さに負けない！

夏バテ予防の食事のポイント

暑い夏は、体が疲れやすく、食欲も低下しがちです。だからといって、そうめんやそばなどのあっさりした麺類やパンなどの軽い食事を続けていると、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足し、夏バテや熱中症になりやすくなります。

次のポイントを実践し、夏を元気に過ごしましょう。



① 1日3食バランスよく食べる。

② 疲労回復に役立つビタミンB1やたんぱく質をしっかりと摂る。
(豚肉や大豆に多く含まれています。)

③ 熱中症になったときに回復を早める、カリウムを摂る。
(野菜、海藻類に多く含まれています。)

④ 酸味のあるもの(梅干しやレモン、酢など)や香辛料で食欲増進！

⑤ 冷たい飲みものは、胃腸を冷やし、消化不良を起こすため、摂り過ぎないようにする。

これらのポイントに加えて、こまめな水分補給、適度な運動、十分な休養を心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

*食事指導や治療を受けている方は、必ず医師の指示に従ってください。

☎861・2177
健康長寿推進課 健康長寿推進担当

「健康づくりサポーター」養成講座

あなたが
力が大きな力に

地域の健康づくりのため、主に区内6箇所で開催される「健康づくりサポーター」の新規メンバーを募集します。

ご自身だけでなく、右京区のみならず健康になるために、まずは一歩踏み出してみませんか？

楽しく活動し、学びたい方大歓迎！私たちと一緒に活動しましょう☆

応募していただいた方には、次の日程の講座を受けていただきます。(原則5回全ての参加をお願いします。)

日時 ①9月2日(水)

②9月11日(金)

③9月16日(水)

④9月25日(金)

⑤10月7日(水)

いずれも13時30分～15時30分

(受付13時15分～)

*日時は変更することがありますので、ご了承ください。

場所 サンサ右京2階ほか

内容 医師や健康運動指導士など専門職の講話「知って得る健康づくり(新型コロナウイルス感染症予防などを含む)」、「運動からはじめる健康づくり」、運動実技など

対象 ・18歳～70歳位までの右京区民の方

・医師からの運動制限がない方

・原則全5回参加できる方

定員 10名(多数抽選)

必要なもの 動きやすい服装、靴

申込み 7月27日(月)～8月21日(金)に問合せへ

お電話または窓口へ

☎861・2177



何気ないちよっとした
気づきを文字にしよう！
大人が考える
「社会を明るくする運動」
作品募集



「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行を防ぎ、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪の無い社会を目指そうとする全国的な運動です。

毎年、全国の小中学生を対象に、この運動をテーマとした作文コンテストを実施しています。

今年は70回目を迎えるにあたり、右京区では大人の方からも、作品を募集します。

*応募いただいた作品は、今後の活動の参考にします。リーフレットや作文集に掲載させていただく場合もあります。また、提出いただいた原稿は返却できませんのでご了承ください。

募集作品 川柳、三行詩、標語、作文(*)

(*) 1200字以内にまとめてください。

テーマ 日常生活の中で体験したことをもとに、犯罪・非行のない地域社会づくりや犯罪・非行をした人の立ち直りについて考えたことなどを題材としたもの。

提出方法 パソコンのテキスト文章、市販の原稿用紙もしくは白紙への手書きなど形式は問いません。

住所、氏名、電話番号を記載のうえ、封書で提出してください。

提出先 〒616-8074

右京区太秦安井一茶裏町12-6

西本願寺白光荘内

右京区保護司会作文募集事務局

提出期限 8月31日(月)まで

問合せ 右京区保護司会(担当:菊池)

メール: takikuchi78@sky.zaq.jp



社会を明るくする運動では、中学生による啓発も行っています。

毎月20日は

右京安心安全

