

# 前田仮設団地たより

第18号  
前田公園仮設住宅  
平成25年9月

9月になりましたね！日中はまだまだ残暑が残り、朝・夕は秋風に。  
夜にはそろそろ虫の声、季節の変わり目・体調管理に気を付けてください。

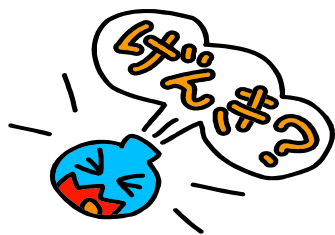
## ★9月の催し

4日（水）健康相談（前田仮設談話室）

11:00～12:00

大船渡一中生による窓拭き

10:00～



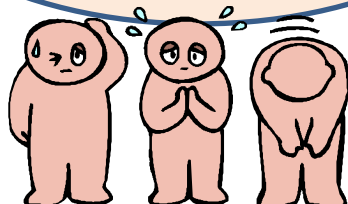
## ★夏カゼに注意

夏バテで体力が落ちている  
ところに朝：夕の温度差な  
どで、カゼのウイルスに感  
染しやすくなる！

## ★生活習慣病を知ろう！

生活習慣病とは、毎日の良くない  
生活習慣の積み重ねによって  
ひきおこされる病気のことです。

- \* 高血圧 \* 脂質異常症
- \* 糖尿病 \* 肥満など



## 予防法

- \* 腹八分にする。満腹までは×
- \* 野菜・海草・豆・大豆製品
- \* 魚料理を食べよう
- \* 塩分は控えめに！ミネラル塩を
- \* 禁煙に勤めよう
- \* こまめに歩く習慣を！

