

自分にあった健康づくりに取り組んで特典をゲットしよう!!

平成28年度 なよろ健康マイレージ

18歳以上対象

特典

- ①マイレージ達成でもれなく「達成賞」がもらえます。
- ②マイレージ達成者を対象とした「抽選会」を実施します。
※健康グッズや地場産品などを贈呈。

期間

6月1日(水)～
平成29年2月28日(火)

対象事業

※①～③をクリアするとマイレージ達成になります。

- ①各種健診・検診の受診
→市が実施する特定健診・がん検診、職場検診など
 - ②健康に関する教室・講演会などへの参加
→地区健康教室、なよろ健康まつりなど(選択)
 - ③個人の健康目標の設定と実行
→ウォーキング、ラジオ体操、禁煙など
- ※事業の詳細は、市ホームページや各公共施設等に掲示するポスターやチラシをご覧ください。

◆事務局・問い合わせ

保健センター(西2北5) ☎01654②1486

春季「在宅介護者の集い」を開催します

在宅で介護をされているご家族が、介護に関する悩み相談、レクリエーション活動などを通して介護者相互の交流とリフレッシュを図ることを目的に開催します。



とき

5月9日(月)
～15日(日)
10:30～14:30

ところ

(株)西條名寄店
1階テナント
(西4南8)

内容

「在宅介護者を支える会」指導による「ふまねっと運動」や介護に関する講話、介護相談を行います。曜日により、内容を変更します。詳細は社協だより5月号をご覧ください。

※申し込みは不要です。都合のよい時間にお立ち寄りください。

◆問い合わせ

社会福祉協議会(総合福祉センター内)
☎01654③9862

今月の手話

昨年、平成27年3月に「名寄市みんなを結ぶ手話条例」が施行されました。このコーナーでは、市民の皆さまに、手話を親しんでいただくために、今月から1年間、毎月1つずつ、手話を紹介します。

◆問い合わせ 社会福祉課(名寄庁舎2階)
☎01654③2111(内線3270)

その2 「こんにちは」

1



「昼」という手話

やり方…片手の人さし指と中指を眉間にあてます。(顔を時計に見立て、時計の長針と短針が12時のところで重なるようすです)

2



「あいさつ」という手話

やり方…向かい合わせた人差し指を、会釈させるように折り曲げます。(お辞儀をし合うようすです)



解説

1の「昼」という手話と2の「あいさつ」という手話を続けて行くと「こんにちは」という手話になります。

今月の講師

上川北部聴覚障害者協会名寄支部 森 幸子さん

※上川北部聴覚障害者協会名寄支部…名寄近郊に住む聴覚障がい者の会。毎年「手話奉仕員養成講座」を開催し、養成講座の講師を務めています。