

# きたかみ

## 5月号

# いきいき通信



発行日／令和5年4月吉日  
北上市長寿介護課包括支援係  
問い合わせ／72-8221(直通)

今回は昨年度に引き続き行われている、「hoKko まちの保健室」についてご紹介します。

## hoKko まちの保健室ってどんなところ？

学校の保健室のように、誰でも気軽に立ち寄ることができて、健康や暮らしについて保健師や看護師などの専門職に相談したり、学んだりできる場です。おおむね週1回、“北上市保健・子育て複合施設 hoKko”で開催しています。日程は、「hoKko まちの保健室」のチラシをご覧ください。

### 相談する

保健師などの専門職に気軽に相談することができます。



### 学ぶ

ミニ勉強会で、関心のあるテーマについて学ぶことができます。



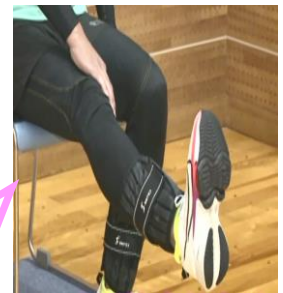
### 自分を知る

自由に体組成計などで測定ができるので、自分の筋肉量を確認したりすることができます。



### 身体を動かす

きたかみいきいき体操を体験できたり、ウォーキングポールを借りて歩くことができます。



## 「わたしのきぼうノート」で家族と話してみませんか

人生100年時代、市が発行する「わたしのきぼうノート」は、健康状態が変化したり、生活に手助けが必要になっても自分らしく暮らすために、前もって考えたり話し合うことに役立ちます。もうすぐゴールデンウィーク。家族と過ごす時間に、ノートを開きながら、今の健康状態や暮らしについて、お互いに伝え合ってみませんか。ノートは市長寿介護課で配付しています。

