



月	火	水	木	金	土	日
<p>冷房で体調を崩さないように注意を。二百十日（31日）の頃は台風襲来の時期。台風対策を忘れずに。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 25%;"> <p>台風の暴風対策 これだけは 外に出るのは危険 飛びそうなものはしまっ</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p>旬も食べよう</p> <p>野菜：オクラ・枝豆・トウモロコシ・ズッキーニ 果物：メロン・スイカ・モモ・イチジク・ブドウ 旬魚：アジ・エビ・イカ・サザエ</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>熱中症対策におすすり</p> <p>ビタミンC 赤ピーマンなどカラフルな野菜 ビタミンB1 玄米・モロヘイヤ・豚肉など クエン酸 梅干し・レモン・酢</p> </div> </div>						
5	6	7	8	9	10	11
中：北信越大会～9日 親子丼の日	こ：安全教室 小：全校登校日 中：消防設備点検 広島平和記念日 大正琴サークル	こ：もぐもぐお料理教室（シャーベット） 立秋・バナナの日 太鼓サークル	こ：たまごっこクラブ・森のカフェ タコの日 ビートコアウォーキング	こ：キッズトレーニング 長崎原爆の日 カラオケサークル	休館日 焼き鳥の日	山の日 小：学校閉庁日～17日 中：学校閉庁日・リフレッシュウィーク～17日 マッシュルームの日 健康マーじゃん
12	13	14	15	16	17	18
休館日 ハイチュウの日	臨時休館日 こ：夏季希望保育 一汁三菜の日	臨時休館日 こ：閉園日 ジューシーの日	臨時休館日 こ：夏季希望保育 刺身の日	臨時休館日 トロの日	休館日 パイナップルの日	休館日 ビーフンの日 健康マーじゃん
19	20	21	22	23	24	25
いちじくの日	こ：お話し会 ワインの日 大正琴サークル	カフェひがしみなど10：00- 身近な何でも相談窓口10：00- こ：かき氷キャラバン おいしいバターの日 太鼓サークル	こ：身体計測・避難訓練 小：PTA実行委員会 カニカマの日 ビートコアウォーキング	こ：キッズトレーニング・プール 処暑 カラオケサークル	休館日 中：育友会行事・林間学校 ドレッシングの日	休館日 即席ラーメン記念日
26	27	28	29	30	31	9/1
ブルーノの日	こ：街を美しく支隊 ジェラートの日	こ：お茶会 小：全校登校日 中：2学期始業式・スタートアップ週間 お米の日 太鼓サークル	中：1,2年市到達度テスト・3年実力テスト 馬肉の日 ビートコアウォーキング	こ：誕生会 中：1,2年市到達度テスト・3年実力テスト ハモの日 カラオケサークル	休館日 野菜の日	休館日 しゃぶしゃぶの日

令和6年1月開催予定だった、はたちの方対象

令和6年 七尾市はたちのつどい

令和6年10月13日(日) 10:30~

式典：七尾市文化ホール

式典後：「東湊小・有磯小のつどい」

対象：平成15年4月2日~平成16年4月1日生まれの方

案内：七尾市に住民票がある方には8月中旬に案内状を送付します。

転出して七尾市に住民票がなく、出席を希望される方は、早めに東湊地区

コミュニティセンターまでお申し込みください。(Tel.52-5319)



カフェひがしみなと & 身近な何でも相談窓口

開催日：8月21日(水)

時間：10時~11時30分

場所：東湊地区コミュニティセンター



身近な何でも相談窓口とは...

本人、家族、地域住民から生活の中で困っていることや心配に思っていることなどの相談に七尾市地域包括支援センター職員が応じます。

予約は不要!相談は無料!

- ◇介護・介護予防のこと
- ◇日常生活での困りごとのこと



カフェひがしみなとは...

お茶を飲んでおしゃべりしたり、時には先生を招いて何かを作ったりと楽しく時間を過ごし、みなさんの憩いの場になることを目的としています。



今回はカフェで健康測定会(予約不要・測定は無料)

令和7年 七尾市はたちのつどい

対象：平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれの方

案内：七尾市に住民票がある方には11月初旬に案内状を送付します。

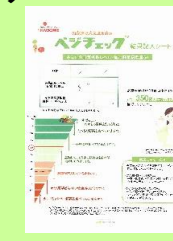


ベジチェック®※

センサーに手をかざすだけで、わずか20秒で野菜摂取レベルが測定できます



測定イメージ



結果シート

野菜の摂取レベルの「見える化」により、「食生活改善」意識向上に!!

※カゴメ株式会社の登録商標です



血管年齢測定

センサーに手をかざすだけで、わずか20秒で血管年齢が測定できます



測定イメージ



結果シート

血管年齢を「知る」ことにより、「生活改善」意識向上に!!

※これらの測定は病気を診断するものではなく、健康保持・増進のセルフチェックです

事業報告



防災講演会



絵画教室

元気にこの夏を乗り切りましょう

最高気温

こくしよび 酷暑日

- 40℃以上
- 35℃以上 猛暑日
- 30℃以上 真夏日
- 25℃以上 夏日

猛暑で高まる”フレイル”のリスク

フレイルとは...

健康な状態と、心身が老い衰えて歩けないなどの要介護状態との中間のことです。今、若い人でもリスクがある人が非常に多く懸念されるのです。

夏場に高まるフレイルのリスク



活動量:減

筋力の低下

食欲の低下

この暑さの中外出るのは...

おうちにいながらテレビを見ながら!おうちにある椅子に座ったままの状態です。足をまっすぐ伸ばしたり、このままかけっこするイメージでトレーニングを!



この暑さ!! 悪循環!

人生100年時代!元気に歩き続けるには、フレイル予防が重要です!