

すこやかメニュー

「いい汗」をかこう！

顔や体にベッタリとはりつ
く汗は、見た目も暑苦しく、
臭いの原因となり、やっかい
な存在です。しかし、汗をか
かないようにすると、べたつ
きや臭いの面でもむしろ逆効果
なのをご存じですか？

汗は汗腺で作られ、放出す
ることにより体温を下げてい
ますが、カリウムやミネラル
も含まれます。ミネラルは体
に必要なものなので、汗腺の働
きによって再度体に戻されま
す。こうしてできた汗は限り
なく水に近いので、サラサラ
とした「いい汗」です。

ところが汗をかく習慣がな
いと、汗腺の機能が衰え、ミ
ネラルを体に戻すことができ
なくなり、すると汗がべ
たべたし、ミネラルが皮膚の
常在菌と結合してニオイを伴
う「悪い汗」になってしま
います。

汗腺の衰え具合をチェック
してみましよう。

- 車での移動が多く、普段運
動する習慣がない
- 夏場はエアコンの効いた室
内にいることが多い
- 入浴は、熱めのお風呂に全
身浸かるのが好きだ
- 夏場、入浴後はエアコンで
体を冷やす
- 汗がしょっぱくベッタリし
ていて、臭うことがある
- 冷え性である

入浴は37℃程度のお湯
をたくさんかくことが大切で
す。運動を習慣付け、適切な
エアコンの使用や入浴をする
ことで、汗腺が鍛えられます。
さわやかな汗をたくさんか
き、暑い時期を快適に過ごし
ましょう。

汗腺の衰え具合をチェック
してみましよう。

- 冷え性である
- 入浴は37℃程度のお湯
をたくさんかくことが大切で
す。運動を習慣付け、適切な
エアコンの使用や入浴をする
ことで、汗腺が鍛えられます。
さわやかな汗をたくさんか
き、暑い時期を快適に過ごし
ましょう。



8月16～31日

18 火 乳幼児健診 13:00～15:00 保健センター

20 水 脳元気塾 13:30～15:00 保健センター

27 水 脳元気塾 13:30～15:00 保健センター

9月1～15日

2 水 いきいきクラブなごみ会 10:00～11:00 保健センター

3 水 腰痛膝痛改善教室 10:00～12:00 保健センター

脳元気塾 13:30～15:00 保健センター

9 水 女性ミニドック健診 7:00～13:30 北海道対がん協会 札幌健診センター

10 水 腰痛膝痛改善教室 10:00～12:00 保健センター

脳元気塾 13:30～15:00 保健センター

15 火 乳幼児健診 13:00～15:00 保健センター

町立病院外来診療 8月16日～9月15日

- 整形外科（午前）
8月18日（火）、9月1日（火）、
15日（火）
- 整形外科（午前・午後）
8月19日（水）、26日（水）、9月
2日（水）、9日（水）
- 眼科（午後）
8月18日（火）、25日（火）、9月
1日（火）、8日（火）、15日（火）
- 皮膚科（午後）
8月28日（金）、9月11日（金）
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

に、みぞおちあたりまで10
分浸かるとおススメです。高
温の全身浴
では悪い汗
がー気に出
て、汗が蒸
発できない
ため、汗腺が働かせません。

○快適な夏にしよう

「いい汗」をかくには、汗
をたくさんかくことが大切で
す。運動を習慣付け、適切な
エアコンの使用や入浴をする
ことで、汗腺が鍛えられます。
さわやかな汗をたくさんか
き、暑い時期を快適に過ごし
ましょう。

問合せ先 保健福祉課保健係
TEL 53・3155

戸籍の窓

こんにちは よろしく

6月16日
藤井 遥 稀はる きく 啓・美緒 (札比内3)

ごめいふくを お祈りします

6月20日
溝口 フサエさん 94歳 (市北3)
7月5日
刈田 政光さん 94歳 (市北4)
7月6日
齋藤 竹治さん 85歳 (南札比内3)
7月15日
田口 ゆかりさん 59歳 (市南3)
7月16日
野村 真理子さん 60歳 (知来乙2)

ご厚志ありがとうございました

月形町へ

- 新型コロナウイルス感染拡大防止に向けた地域支援として
第一生命保険株式会社 道央支社
岩見沢第一営業オフィス
(営業部長 齊藤 賢一) 様
(岩見沢市)
ハンドソープ 12個
- 新型コロナウイルス感染症の影響による支援として
月形町農業協同組合
(代表理事組合長 阿部 憲二) 様
ななつぼし 500kg
※お米は小中学校の学校給食、町内福祉施設へ配付し、活用します

☎ 社会福祉協議会へ

- 亡妻の生前のお礼として
溝口 信行 様 (市北3)
100,000円
(故フサエ様)
 - 亡妻の生前のお礼として
横谷 守 様 (市北6)
50,000円
(故富子様)
- ※寄附に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています

図書館だより

開館日 毎週月～土曜日
開館時間 午前10時～午後6時
貸出 午後5時30分まで

おすすめ図書
「うめももさくら」
石田 香織 著 「イエロー・サブマリン」
小路 幸也 著
「あの子の殺人計画」
天祢 涼 著
「カインの傲慢」
中山 七里 著
「人は、なぜ他人を許せないのか?」
中野 信子 著
「3児を育てるギャルママの心でする育児」
日菜 あこ 著
「几帳面だと思っ
たら心の病気に
なっていました」
菊晴 著

救われてはいるのだが、ママは誰にも「助けて」とは言えず……。ギリギリの日々を全力で生きる、すべての「ママ」におくる物語。

新着図書

日曜開館日

毎月一度、日曜日に図書館を開館しています。
皆さんぜひご利用ください。

8月23日(日) 8:45～
9月6日(日) 13:00

休館日

8月9日、10日、
16日、24日、
30日、9月7日、
13日

次回のおはなし会

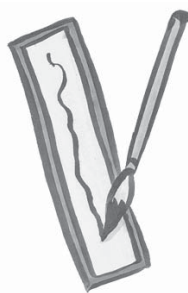
おはなし会を開催します!
当日はハーモニカや絵本の読み聞かせなどをおこないます。
ぜひご家族皆さままでお楽しみください!

開催日 8月8日(土)
時間 10:30～11:15
場所 月形町図書館



問合せ先

月形町図書館 ☎ IP 53-3677



弁当を作り続けて脳元氣

本間 柳子

受験を未来に向かう春の風

石川 清柳

目標を決めて元氣の波に乗り

灯矢 ひかり

娘と二人バラ園のバラに癒される

高崎 恵子

窓辺から感じていきます春の夢

灯矢 えみこ

月形川柳社の作品