

すこやか×こころ

秋に増えやすい便秘への対策

9月は暑さが落ち着き過ぎやすくなる一方で、「便秘気味になった」と感じる方が増える季節です。夏の疲れが残ることに加え、気温の低下で水分摂取量や運動量が減り、腸の働きが鈍くなりやすくなります。便秘はお腹の張りだけでなく、食欲不振や肌荒れ、集中力の低下など、日常生活にも影響を及ぼすため、早めの対策が大切です。

適度な運動も効果的

運動不足も便秘の原因になります。ウォーキングやストレッチなどの軽い運動は腸の動きを促し、排便リズムを整える効果が期待できます。デスクワークが多い方は、1時間に1回は立ち上がって体を動かしたり、階段を利用したりするなど、日常生活の中で活動量を増やす工夫をしてみましょう。

水分と食事を見直しましょう

秋は喉の渇きを感じにくく、水分不足になりがちです。便の水分が不足すると硬くなり、排便しにくくなります。朝起きたらコップ1杯の水を飲む習慣をつけ、日中もこまめに水分を補給しましょう。

毎日の習慣で腸を元気に

食事では、野菜やきのこ、海藻、豆類など食物繊維を多く含む食品を積極的に取り入れることがポイントです。また、ヨーグルトや納豆、味噌などの発酵食品は腸内環境を整えるのに役立ちます。秋はさつまいも、きのこ、ごぼう、梨など食物繊維が豊富な旬の食材が多く、毎日の食事に取り入れやすい季節です。

便秘は生活習慣を見直すことで改善するケースが少なくありません。一方で、長期間続く場合や腹痛、血便、急な体重減少などを伴う場合は、

ほかの病気が隠れている可能性もあるため、早めに医療機関を受診しましょう。過ごしやす秋は生活習慣を整える絶好の機会です。十分な水分補給、バランスの良い食事、適度な運動を意識し、腸内環境を整えて健康な毎日を送りましょう。



今月・来月の無料法律相談

月形町では、毎月弁護士による無料法律相談を開催しています。

なお、前日までの事前予約が必要です。

開催日時 9月9日(水)、10月14日(水)

13時～14時30分

開催場所 交流センター

相談内容 相続、離婚、金銭貸借、損害賠償問題など

申込期限 各開催日の前日まで

問合せ先

保健福祉課地域福祉係
(保健センター内)

☎ 53・3155

Eメール:fukushi@town.tsukigata.hokkaido.jp

総合相談会を開催します

国などの仕事やサービスについてのお困りごとや苦情、ご自身やご家族などの心配ごとがありましたら、ご相談ください。相談料は無料で、秘密は厳守します。

なお、総合相談会は、「事前申込された方のみ」の相談とさせていただきます。

開催日時 10月22日(木) 9時～12時まで

開催場所 交流センター

相談内容 登記、人権、心配ごと、子どもに関することなど

相談員 人権擁護委員、主任児童委員、社会福祉協議会、法務局

事前申込期限 10月15日(木)まで

問合せ先

保健福祉課地域福祉係
(保健センター内)

☎ 53・3155

Eメール:fukushi@town.tsukigata.hokkaido.jp

保健センターからのお知らせ

戸籍の窓

こんにちは よろしく

8月4日

加藤 嶺 旺^{れお} 康平・美侑
(北農場3)

ごめいふくを お祈りします

8月6日

和田 一^{さん} 88歳 赤川3

8月13日

石川 英子^{さん} 98歳 昭栄

8月16日

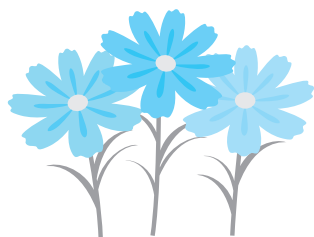
堀 英雄^{さん} 83歳 知来乙2

ご厚志ありがとうございました

社会福祉協議会へ

●亡母の生前のお礼として
星 節太郎 様(昭栄)
50,000円(故きみ子様)

●亡母の生前のお礼として
山本 克重 様(市北8)
(故重子様)



情報の提供をお待ちしております
広報紙では、「大会で活躍した」、
「こんな取り組みをしている」な
ど町民の皆さんの活躍を掲載して
います。「記事にしたらどうだろ
う」、「広報紙に載せてほしい話題
がある」などがありましたら、企
画振興課企画係までご連絡くださ
い。



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

新着図書

『空き家と移住』

垣谷 美雨 著

都会の生活にうんざりした
若者たちよ、この古民家を
買ってくれ！

販売希望価格は1980万
円。星野路代は、田舎にある
古びた実家を売りに出したが、
いつまで経っても買い手は現
れない。次第に彼女は、「ど
んな汚い手を使っても売っ
てしまわなければ…」と危機
感を強めていく。一方、都内
のマンションの家賃高騰に嫌

気が差した史緒里と大河は、
田舎への移住を考え始める。
いつものようにネットで古民
家を探す二人は、田舎の良さ
をこれでもかとアピールする
路代の家に目を留め。

『多類婚姻譚』

風良 ゆう 著

『リカバリ・カバヒコ』

青山 美智子 著

『隣の畑は青々と』

河崎 秋子 著

『明治のナイチンゲール大関
和物語』

田中 ひかる 著

『卵と豆腐のたんぱく質しっ
かりレシピ』

中村 奈津子 著

『この道40年あるもので工夫
する松本流ケチ道生活』

松本 明子 著

close
休館日

9月

6日、13日、20日、
21日、22日、23日、
27日

10月

4日、11日、12日、
18日、25日

次の



おはなし会

おはなし会を開催します。

絵本の読み聞かせや大型かみしば
いなどをおこないます。

ぜひお越しください！

開催日 9月5日(土)

時間 10:30～11:10

場所 月形町図書館2階 会議室

インターネットで蔵書検索

「図書館検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 | 月形町図書館 ☎53・3677

古本市

開催日時 10月24日(土)

開催時間 10:00～12:00

開催場所 月形町総合体育館

本文 図書館で不要になった本を

無料でお持ち帰りいただけます。

冊数制限はありません。

※本を入れるための袋などをお持ちください

