

いからついていけなそうなど、不安に感じる人もいるかもしれません。

実際にはそんなことはありませんので、一度話を聞いて、その不安を払拭させましょう。

現在、18歳以上33歳未満の人を対象に自衛官候補生の募集を行っていますので、試験日などの詳細についてもぜひお問い合わせください。

問合せ▼

自衛隊群馬地方協力本部高崎地域事務所
 (☎027-1326-1761)



健康

風しんの抗体検査・予防接種を受けましょう

風しん追加対策(抗体検査・第5期予防接種)について

対象者▼昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

風しんからご自身と周りの人々を守るためにも、クーポン券をまだ利用していない人はまず抗体検査を受けていただき、検査の結果十分な抗体がないと診断された人は定期予防接種を受けましょう。また、皆さんの周りに対象の男性がいましたら、ぜひお声をかけをお願いします。

対象の人には、クーポン券(有効期限令和4年3月31日)を郵送しています。事業所健診や特定健診の際にクーポン

券を持参すれば同時に抗体検査を受けられますので、詳しくは各事業所の健診担当へご確認ください。

クーポン券発行者数…6,566人
令和2年10月までの実施状況

・風しん抗体検査実施者数
 1,959人

うち 十分な抗体がなかった人(定期予防接種の対象)：594人

抗体があった人(定期予防接種の非対象)：1,365人

・風しん第5期定期接種(麻しん風しん混合ワクチン)接種者数 515人

問合せ▼

困健康づくり課予防係
 (☎内線1172)

フレイルを予防しましょう Vol.11

①椅子に座って、背もたれから背中を離し、あごを引き、胸を張ってよい姿勢を作ります。腕は自然に両側に垂らします。



②顔は前に向いたまま、姿勢を崩さないように、1.2.3.4のカウントで、両腕全体で大きな円を描くように上に伸ばします。



③頭の上で両手が軽く触れたら、5.6.7.8のカウントで、腕を開始位置に戻します。(8回)

ポイント：肘は伸ばしたまま、腕が斜め前ではなく体の真横を通るように注意します。

痛みが出たら中止してください。

出典▶高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング

制作▶群馬県地域リハビリテーション支援センター

問合せ▶困地域包括支援センター
 (☎内線1188)

健康通信

風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスを含む感染症予防のために、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」が大切です。手洗いは石鹸を使ってよく洗い、洗い終わったら清潔なタオルやペーパーで拭きましょう。できるだけ人混みを避ける、喚気をするなど一人ひとりが心がけましょう。

問合せ▼

困健康づくり課予防係
 (☎内線1172)

**令和元年度人権作品集「おもいやり」から
 勇気を出して**

(1月号よりつづき)

私は自分の性格が嫌いです。なぜみんなと同じように話せないのだろうか。自分だつてみんなと話したい、でも話せない。幼い頃からおとなしかった私には自分を変えることはできませんでした。急に話すようになったら、周りから何か思われるのではないかと、何か言われるのではないかと、そう思うと怖くなってしまいました。こう言ったら相手はどう思うだろうか、相手が傷ついてしまうのではないだろうか、そう考えて話すことができなくなっていました。人に何かを言われても断ることができないし、自分の意見もなかなか言えない、そんなのは嫌だ。私は中学校に行ったらできるだけ人と話そう、そう思いました。

今は、小学生の頃よりは大分話せるようになったのではないかと感じています。まだみんなのように話せないけれど、これからも頑張っていきたいと思えます。私は小学生の時に言われたことを、誰にも相談せずにずっと一人で抱えていました。そのことを話したのは中学校に入ってからでした。人に話すとこんなにも心が楽になるのか、そう感じました。私はもつと早く相談すればよかったと心から思いました。

だからみなさんも、苦しいことはため込まず、誰かに相談してみてください。そうすれば自分の心も軽くなるし、誰かあなたを助けてくれる人が現れるかもしれません。言うのが怖い、そう思っている人も相談しなければ始まりません。だから勇気を出して言ってください。だってあなたは、一人ではないのだから。

(おわり)

安中市立第二中学校
 二年 田村 恵梨