

第35回 孝道山大黒まつりに健康測定ブース出展 ～めざせ健康長寿～

今年もマイトリーヘルプサービスは、神奈川県薬剤師会、ヒメミコハンドセラピーと連携して、「健康測定・介護相談・福祉情報提供ブース」を実施します。看護師、介護福祉士、精神保健福祉士によるアドバイスや相談が受けられます。皆様のご参加をお待ちしています。

🍊 日時：11月2日（日）9：50～14：00

🍊 場所：本仏殿・信徒玄関前の広場

🍊 内容：①血管の硬さ測定、体脂肪測定

②マインドチェッカー(心身のストレス測定)

③ハンドセラピー



目の愛護デー

10月10日は...



10月10日は目の愛護デーです。数字の「10」を右回転させると、眉毛と目のように見えることに由来するといわれています。「目の愛護デー」は1931年に中央盲人福祉協会によって「視力保存デー」として始まりました。1947年に「目の愛護デー」と改称され、現在では厚生労働省や日本眼科医会をはじめとする団体が全国で啓発活動を行っています。スマホやパソコンを長時間使うことが当たり前となった現代では、知らず知らずのうちに目を酷使して、疲れや視力低下を感じる人も多いでしょう。「目の愛護デー」は目の健康について考え、定期検診や生活習慣を見直すきっかけを与えてくれる大切な日です。家族みんなで目を大切にする工夫を考える良い機会にもなります。

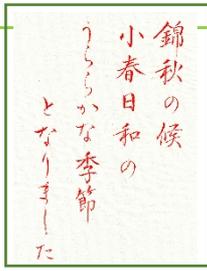
目の健康を守る習慣

- 意識的にまばたきをして、目を潤しましょう
- 積極的に遠くを見る機会をもちましょう
- 読書や勉強をするときは背すじを伸ばし、目と本の距離を30センチくらいにしましょう
- パソコンなどの機器を使用する場合は、1時間おきに10分程度の休憩をとりましょう

※参照：日本予防医学協会 HP



ほっとサロン 2025年10月のお知らせ

	粘土フラワー	絵手紙	パステル画	書の会
日時	10/6(月)13時～15時	10/18(土)13時～15時	10/24(金)13時～15時	10/30(木)13時～15時
テーマ	好きな作品を作ろう	秋の味覚	秋の風景	秋を題材に
担当者	坂元のり子さん	和川法子さん	太田慶子さん	波木井収さん
資料代	600円	600円	600円	1000円
場所	マイトリーヘルプサービス			
参考作品				

発行：マイトリーヘルプサービス 直通電話：045-439-5258

メール：mhs@kodosan.or.jp

ホームページ <https://mhs.kodosan.or.jp>



ホームページ QRコード

