10月10日は目の愛護デー

私たちは、毎日の生活でかなり目を酷使しています。パソコンやスマートフォンを長時間使い続けたり、ついテレビに見入ったりしがちですね。目に負担をかけ過ぎると、肩や首がこってつらいばかりでなく、頭痛などの症状が現れ、ストレスにもつながってしまいます。

パソコンを長時間操作する方は、近くのものに目のピントを合わせる状態が続いています。ときどき窓の外を眺めたり、目を閉じたりしてリフレッシュしましょう。目の周りのツボをマッサージするのも効果があります。

目の乾き、見づらさ、痛みなどを感じたら、放っておかずに眼科を受診してください。特に違和感がない方も、定期的に眼科検診を受けましょう。

また、疲れ目に効果のある食品（ブルーベリー、レバー、ニンニク、黒酢、青魚など）を積極的にとるようにしましょう。

10月のイベントのお知らせ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| イベント | 内容 | 日時 |
| 介護と認知症の相談会 | 認知症や介護の不安と疑問に答える、専門のアドバイザーによる相談会です。講演のあとは、自由に情報交換を行いましょう。駅ビル内の人気カフェによる、出張カフェスペースもオープンします。 | 10月5日（土）  13:30～15:30 |
|  |  | 10月6日（日）  13:30～15:30 |
| 発酵食品ワークショップ | 発酵食品について学び、ヘルシーなランチを作ります。減塩や低カロリーにも配慮したレシピを試食していただけます。  ※参加費600円 | 10月19日（土）  10:00～13:00 |
| 血液サラサラチェック | あなたの血液はドロドロになっていませんか？簡単なチェックだけで、その場で鮮明な血液の画像を見ることができます。 | 毎週土曜日 |

開館時間：10:00～19:00（12月30日～1月3日を除く）

ＴＥＬ：012-345-6789（担当　馬上）