



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
安田 朗雄

皆さんは健康情報をいろいろな媒体で得ていると思いますが、ぜひ一読していただきたいのが、弊会の広報誌である「てとてとて」です。

2021年に発行した52号からリニューアルし、イラストが多く、手に取りやすく見やすい内容にすることを目標にしました。

リニューアルに関わったものとして、どんな内容なのかをご紹介します。

◆特集記事

52号「危ないお酒の飲み方」では健康に留意しながらお酒を楽しむ方法が書いてあり、参考になります。

53号「突然、医療と介護が必要になったら!!」は、高齢者を抱えている家庭であれば知っておいた方が良い特集です。

54号「睡眠今見直したい、睡眠の『質』は、睡眠について悩んでいる方には一読の価値があります。

55号「かかりつけ医」では、かかりつけ医がいけない場合に発生する老後のいろいろな問題について特集されています。

56号は救急医療電話相談の「#7119」と、こども医療電話相

ご存じですか「てとてとて」

談「#8000」の特集です。これらは、救急車を呼ぼうかどうかどうしようかと迷った時に相談に乗ってくれる短縮番号で、広く認知される必要がある番号です。

◆その他の内容

「ロコモ予防の運動」では動画も見られ、回を重ねるごとに少し難しくなっていますが、自分のペースでできる運動が紹介されています。

「健康レシピ」では、身近にある材料を使った簡単でおいしいもの作り方を、市内の病院の管理栄養士が提案しています。「健康に良いものはおいしくないと」思っていたが、作って見たら案外簡単でおいしい」との感想も多数いただいている人気の連載です。「健康だより」や「専門医に聞く」、「政宗公に学ぶ独眼流健康法」など、役立つ項目もありますので一読をお勧めします。



「安田クリニック/泉区寺岡」



仙台市医師会
ホームページ



第50回 ミヤギテレビ杯 ダンロップ女子オープンゴルフトーナメント

東日本大震災復興支援

2023 9/22 FRI 23 SAT 24 SUN

賞金総額 ¥70,000,000 優勝賞金 ¥12,600,000 利府ゴルフ倶楽部

〒981-0103 宮城県宮城郡利府町森郷字内の目北3-25
TEL: 022-356-7311

チケット情報

前売通し券...12,000円 (各日共通4枚綴り)
前売通し券... 7,000円 (各日共通2枚綴り)
当日券...9/22(金)・23(土)祝: 4,000円(1枚)
9/24(日) : 5,000円(1枚)

各日、高校生以下は入場無料!
(学生証をご提示下さい)
※但し、中学生以下は保護者(有料)同伴に限り入場可能です。

プレイガイド

★下記プレイガイド、県内有名ゴルフショップ、ゴルフ練習場などでも購入できます。

- チケットぴあ
- ローソンチケット
- セブンチケット
- イープラス
- CNプレイガイド
- 藤崎
- 利府ゴルフ倶楽部

主催：株式会社宮城テレビ放送 特別協賛：住友ゴム工業株式会社
公認：一般社団法人日本女子プロゴルフ協会 協力：パシフィックゴルフマネージメント株式会社
後援：日本ゴルフ協会、東北ゴルフ連盟、宮城県ゴルフ連盟、日本ゴルフフェアメント振興協会、全日本ゴルフ練習場連盟、宮城県、利府町、日本テレビ放送網、読売新聞社、報知新聞社、河北新報社

TV放送(予定) 9/22(金) 10:25~11:25、15:50~17:53(ミヤギテレビ) 9/23(土) 12:00~14:55(ミヤギテレビ)
9/24(日) 15:00~16:25(日本テレビ系列全国23局ネット)

すべてのこどもに、いのちの輝きを



MIYAGI CHILDREN'S HOSPITAL
宮城県立こども病院
本大会は宮城県立こども病院への支援活動を続けています。

ミヤギテレビ大会事務局 ☎ 022-215-7700 大会オフィシャルホームページ <https://mmt-dunlopladiesopen.jp/>