

ふれあいプラザ だより

◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当/地域包括支援センター ☎ 2-5555

献血にご協力ください

献血を次のとおり行いますので、多くの方のご協力をお願いします。

◆日 時 2月14日(水)

◇上士幌町役場前 10時～11時45分
13時～14時30分

◇上士幌町農業協同組合前

15時～16時

◆対象 16歳～69歳の方
(65歳以上は献血経験者)

※お問い合わせは、ふれあいプラザ(弦巻 ☎ 2-4128)まで。

カンガルー教室のご案内

～親子のふれあいマッサージ教室～

◆日 時 2月25日(日) 10時～12時

◆場 所 ふれあいプラザ

◆対象 1～7か月のお子さんとその家族 ※パパ大歓迎

※前回参加したことがある方も参加できますので、ぜひお申し込みください。

◆申込期限 2月20日(火)

※上のお子さんの託児を希望される方は申し込み時にお伝えください。

※お申し込みお問い合わせは、ふれあいプラザ(岸・新堀 ☎ 2-4128)まで。



ぱくぱくわくわく教室 (幼児食教室)のご案内

◆日 時 2月9日(金) 10時～13時

◆場 所 ふれあいプラザ 栄養指導室

◆対象 おおむね1歳～3歳11か月児の保護者

◆内 容 離乳食が終わった後、幼児期の食事についての調理実習とお話し

◆参加費 200円(一世帯)

◆申込期限 2月6日(火)

※教室の間、託児スタッフが託児を行います。

※お申し込みお問い合わせは、ふれあいプラザ(石井 ☎ 2-4128)まで。

マミーズ♥プラザのご案内

妊娠期ストレッチ体操と出産後も役立つバランスランチの試食です。気持ちよく体を伸ばし、おいしく楽しく食べる教室です。どうぞご参加ください!

◆日 時 2月19日(月) 10時～12時

◆場 所 ふれあいプラザ

◆対象 妊娠5か月以降のママ

◆持ち物 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル

◆申込期限 2月13日(火)

※上のお子さんの託児を希望される方は申し込み時にお伝えください。お子さんのランチも用意できます。

※お申し込みお問い合わせは、ふれあいプラザ(岸・新堀 ☎ 2-4128)まで。

冬休み子ども料理教室を開催



12月27日に毎年恒例となっている「冬休み子ども料理教室」がふれあいプラザで開催され、小学校4年生から6年生までの男女10人が料理体験をしました。

参加した子どもたちはピザ生地を作った思い思いにトッピングしたり、上手に包丁を使いスープを作ったりと、楽しく調理していました。

また、試食後はジャガイモの品種あてクイズで盛り上がりました。

北海道では、夜間に子どもが急な病气やけがなどの際に、看護師が相談に応じ、すぐに救急病院にかかる必要があるか、家庭でどのような応急手当をすれば良いのかなどのアドバイスを行う、小児救急電話相談を実施しています。

なお、電話相談は、家庭での一般的対処に関する助言・アドバイスであり、電話による診断・治療はできませんのであらかじめご了承ください。

【電話相談受付時間】 毎日19時～翌8時

【相談体制】 小児科医の支援体制のもとに看護師が相談に応じます。

【電話番号】 ☎ #8000 または ☎ 011-232-1599

※短縮ダイヤル「#8000」は、ご家庭のフッシュ回線および携帯電話からご利用いただけます。(IP電話、ひかり電話およびPHSからはつながりません)

北海道小児救急電話相談



北海道では、夜間に子どもが急な病气やけがなどの際に、看護師が相談に応じ、すぐに救急病院にかかる必要があるか、家庭でどのような応急手当をすれば良いのかなどのアドバイスを行う、小児救急電話相談を実施しています。

なお、電話相談は、家庭での一般的対処に関する助言・アドバイスであり、電話による診断・治療はできませんのであらかじめご了承ください。

【電話相談受付時間】 毎日19時～翌8時

【相談体制】

小児科医の支援体制のもとに看護師が相談に応じます。

【電話番号】

☎ #8000 または ☎ 011-232-1599

※短縮ダイヤル「#8000」は、ご家庭のフッシュ回線および携帯電話からご利用いただけます。(IP電話、ひかり電話およびPHSからはつながりません)

【電話番号】

☎ #8000 または ☎ 011-232-1599

※短縮ダイヤル「#8000」は、ご家庭のフッシュ回線および携帯電話からご利用いただけます。(IP電話、ひかり電話およびPHSからはつながりません)

【電話番号】

☎ #8000 または ☎ 011-232-1599

※短縮ダイヤル「#8000」は、ご家庭のフッシュ回線および携帯電話からご利用いただけます。(IP電話、ひかり電話およびPHSからはつながりません)

平成29年度介護支援サポーター養成講座

主催：上士幌町
協力：上士幌町社会福祉協議会

人とかかわる際に必要な、相手の気持ちに寄り添い傾聴する方法や、住民による認知症の方やご家族への訪問支援の実際について、実践者のお話を聴きながら学びます。

申込期限

1月30日火

●対象者

ボランティアや地域の支え合い活動を行っている方や
地域支援活動に興味のある方など

※全日程に参加した方に修了証を授与します。

●定員

25名程度

●申込方法

お電話等にて右記までお申し込みください。

●参加料

無料

■お問い合わせ・申し込み

上士幌町地域包括支援センター 佐藤

(☎2-5555 FAX2-4134)

回	日時	場所	内容
第1回	1月31日(水) 13:30～15:00	ふれあいプラザ	講座・懇談 テーマ「聞き上手になるには」 講師 NPO 法人生活支援ネットワーク結 代表 藤田 かつ江 氏
第2回	2月5日(月) 10:00～11:30		講座 講師 「認知症サポーター養成講座」 上士幌町地域包括支援センター 認知症地域支援推進員 北澤 周子
第3回	2月14日(水) 13:30～15:00		講座・懇談 テーマ「本別町におけるやすらぎ支援員の活動」 講師 やすらぎ訪問支援活動実践者 2名の方
体験	2月1日～ 2月27日の間	※詳細は後日お知らせします	体験実習 社協主催のサロンにて、支援活動の実際 を体験していただきます。(未経験者のみ)
第5回	2月28日(火) 13:30～15:00	ふれあいプラザ	まとめ・修了式 講座に参加して感じたことや考えたこと、今後新たに チャレンジしたい支援活動について話し合います。

栄養コラム

めざせ！適正体重！！



体重の増える人が1年のうちで最も多くなる年末年始が過ぎました。お正月明け、体重計に乗って気持ちを新たにした人もいます。過体重は生活習慣病を引き起こす原因にもなりますので、自分の適正体重を知って、それを維持していくことが大切です。

適正体重＝身長(m)×身長(m)×22

例) 身長170cmの場合

$$1.7(m) \times 1.7(m) \times 22 = \underline{63.58kg}$$

《体重、1kgを減らすためにはどうしたらいいの?》

私たちの身体についている体脂肪は、1kgで7,200kcalにもなります。つまりこの体重1kgを減らすためには、7,200kcal分の食べ物を減らすが、身体を動かして消費すればいいわけです。

何気なく食べてしまうことのある間食、ちょっと見直してみませんか？

●ご飯1杯分(100g)と同じカロリー(160kcal)のお菓子の量

カステラ…2切れ じゃ焼き…2/3個 大福もち…1個

チョコレート…6かけ ポテトチップス…20枚

動作	時間	消費カロリー
ラジオ体操第一	3分間	12kcal
散歩	30分間	36kcal
その場で足踏み	10分間	36kcal
階段の上り下り	5分間	30kcal
皿洗い	15分間	27kcal
風呂掃除 草むしり	10分間	35kcal