



# 「スリム★アップ」教室 のご案内

健診の結果が気になる方、冬の間、つつい体重が増えてしまう方のために、運動栄養教室を開催します。楽しく体を動かしながら、カロリーを消費できると去年、好評だった「ズンバ～ラテンの曲に合わせたダンスエクササイズ～」と、今年は、調理実習や札幌から講師を迎えて「お腹を凹ますフィットネス」のメニューも行います。

一緒に気持ちの良い汗をかきませんか？ぜひ、ご夫婦や友人をお誘いの上、ご参加ください。

## 【第1回目】

- ◆日時 11月29日(月) 13:00～15:15
- ◆場所 山村開発センター ホール
- ◆講師 NPO法人健康保養ネットワーク  
健康運動指導士等
- ◆内容 体力チェックと運動の実践、  
ミニ講話



## 【第2回目】

- ◆日時 12月6日(月) 10:00～13:30
- ◆場所 ふれあいプラザ
- ◆内容 講話「バランスよく食べて！  
かしこくやせる！」  
調理実習・会食

## 【第3回目～】

- ◆日時 12月14日(火)・1月25日(火)・  
2月1日(火)・2月8日(火)・  
2月15日(火)  
13:00～15:15
- ◆場所 山村開発センター
- ◆講師 フットネスインストラクター  
山下 清子氏
- ◆内容 セルフチェック(体重測定等)・  
ミニ健康講話・  
運動(ズンバ、ストレッチ・ヨガ)



◇定員 15名程度

※定員を超した場合は、「壮年期の方で、体重や健診結果が気になる方(特定保健指導対象者等)」を優先します。

◇その他 病院にかかっている方は、主治医に参加の許可を得てください。

※事前に申込みが必要です。(締切日 11月17日(水))

※第1・第2回目だけの参加を希望される場合は、お申込みの際にご相談ください。

※詳しいお問い合わせは、健康増進担当(浅井・間野)まで

## えがおで もぐもぐ教室 (離乳食教室)

赤ちゃんは、自分の力でおっぱいをしっかりと飲めるように、お母さんのお腹の中で練習をしてきます。その赤ちゃんが、いろいろな食べ物を食べられるようになるためには、同じように練習(離乳食)が必要です。

液体の食べ物から固体の食べ物へ移行する過程の大切な掛け橋となる離乳食を、どのような基本で進めたらよいのか、一緒に学びましょう。

- ◆日 時 11月15日(月) 10:00~13:00
- ◆場 所 ふれあいプラザ 栄養指導室
- ◆対 象 生後4・5ヶ月児の保護者
- ◆参加費 無料
- ◆内 容 離乳食の実習と講話
- ◆申込期限 11月11日(木)
- ◆その他

- 教室の間、ボランティアさんが託児を行います。
- 実習後、交流会を行います。
- 個別案内いたします。

## ぱくぱく教室

離乳食が完了すると、ある程度の大きさの食べ物を噛み潰すことができ、栄養のほとんどを食べ物から摂れるようになります。しかし、歯の生え方や噛む力はまだまだ完全ではないので、大人と同じように何でも食べられるわけではありません。

このため、離乳食完了期の食事から大人の食事へ近づけていくための大切なステップとして、「幼児食」があります。

教室では、簡単な幼児食作りを通して、成長に合わせた幼児食のあり方を学びます。ぜひご参加ください。

- ◆日 時 11月26日(金) 10:00~13:00
- ◆場 所 ふれあいプラザ 栄養指導室
- ◆対 象 概ね1歳~  
1歳6ヶ月児の保護者
- ◆参加費 200円
- ◆申込期限 11月24日(水)



※詳しいお問い合わせは、健康増進担当(川島)まで

## パパママ教室

~お噂の赤ちゃんに今だからできること、一緒に楽しく考えてみませんか~

コース	1日目	2日目	3日目
日 時	11月4日(木) 10:00~12:00	11月10日(水) 10:00~12:00	11月19日(金) 13:30~15:30
場 所	ふれあいプラザ	ふれあいプラザ	ふれあいプラザ
対 象	ママ	ママとパパ ※ママ、パパどちらかだけでもOK	ママとパパ ※ママ、パパどちらかだけでもOK
テ ー マ	「私のお産は私が決めたい!!」 ~もっと豊かにわがママになるために~	「もっと大切にしたいみんなの食事」 ~食事の基礎づくりは妊娠期から~	「パパにも感じてもらおうよ!」 ~パパの妊婦体験と新しい命を迎えるための準備~

※兄弟姉妹を連れて参加希望される方は申し込みの際に一緒に申しつけてください。託児を行います。  
※祖父母など、パパ以外のご家族での参加を希望される方はご相談ください。

※詳しいお問い合わせは、健康増進担当(小椋)まで

## カンガルー教室 のご案内



- ◆日時 11月19日(金) 10:00~12:00
- ◆場所 ふれあいプラザ
- ◆対象 1~4ヶ月のお子さんとその家族 ※パパ大歓迎
- ◇赤ちゃんが生まれて赤ちゃん返りをしているお子さんなど、対象年齢を過ぎた場合も素敵な効果があります。  
希望者は連絡を!

※詳しいお問い合わせは、健康増進担当(小椋)まで



## 生教育学習会の案内

### ～思春期からのメッセージ～

今年の生教育学習会は、日々、思春期の生徒たちと向き合い、授業に妊婦さんとの対話や乳幼児とのふれあい体験を積極的に取り入れている上士幌高校の高橋江恵先生に、思春期の大切さや思春期から発せられる大人へのメッセージ等をお話いただき、「今、大人が子どもたちにできることは何か」を考える機会にしたいと思っておりますので、どうぞご参加ください。

- ◆日時 11月26日(金)  
19:00～20:30 (受付18:45～19:00)
- ◆場所 ふれあいプラザ研修室
- ◆対象 乳幼児の保護者・一般町民
- ◆講師 上士幌高等学校 高橋江恵 教諭
- ◆申込み 11月22日(月)までにふれあいプラザへ連絡  
※託児が必要な場合は、準備の都合上、11月15日(月)までにお申し込み願います。
- ◆託児 小学校2年生まで  
※託児希望の方で、おむつや飲み物(お茶、お水)などが必要な方は、持ち物に氏名を記入し、一つにまとめて受付に預けてください。  
※上記年齢以外で託児の必要がある場合には、ご相談ください。

### 年長児(未入所含む)保護者のみなさんへ

本学習会は、12月に生教育支援チームが実施する「たいせつな いのちの きょうしつ」の事前学習会として位置づけられます。11月上旬にこれに関するお手紙を配布しますので、別途お申し込みください。

「たいせつな いのちの きょうしつ」(予定)

①日時 12月5日(日) 10:00～12:00

場所 ふれあいプラザ

②日時 12月11日(土) 10:00～12:00

場所 ふれあいプラザ

※上記日程のいずれか都合のよい日程を選択していただく予定です。

### 上士幌小学校5年生

## 生教育 授業

9月22日(水)、生教育支援チームは、上士幌小学校5年1組31名に命の尊さを伝えるために手づくりの授業を実施しました。

児童たちは、お米で作った出生体重分の赤ちゃんを大事に抱っこし、生まれたときどんなに大切に愛情をかけられて育てられたのかを想像しました。

最後には、授業を実施したチームメンバーから「生まれただけでもすごい力を持っている。これから何ができるのか考えてみて欲しい。」と自分の未来予想図が渡され、児童たちは、自分の未来を想像していました。



※詳しいお問い合わせは、健康増進担当(岸)まで

- ◆申請から決定までの流れについて  
(1)サービスを希望される方は「高齢者及び障害者除雪費助成事業」認定申請書をふれあいプラザ内介護支援担当に提出します。(申請書はふれあいプラザにあります。)
- ※11月1日から受付いたします。利用期間は平成22年11月1日から平成23年3月31日迄です。
- (2)申請いただいた内容について、下記の事項全てに該当するかどうか審査を行います。
- ①おおむね65歳以上の単身世帯、高齢者若しくは障がい者のみの世帯またはこれに準ずる世帯。
- ②虚弱や心身の障害及び傷病等の理由により除雪が困難な世帯。
- ③町民税の非課税世帯。

今年度も上士幌町建設業協会のご協力により、「高齢者及び障害者除雪費助成事業」を実施します。  
実施方法は昨年と変わりませんが、利用については次のとおりですので、内容をご確認のうえ、お申し込み下さい。

「高齢者及び障害者  
除雪費助成事業」  
の実施について

お口の中からいきいきと！  
65歳以上の方の

参加料無料！！

# 「歯っらっ教室のご案内」



年齢と共に、脳や体の働きだけではなく、『噛む』『飲み込む』『笑う、話す、呼吸する』といった、「歯」だけではなく、「口」の周りの様々な働きも低下していきます。

これらの働きを維持するには、日常生活のちょっとした工夫が必要です。  
この機会に、ご自分のお口の健康や健康管理方法を見直してみませんか？

## 【日程と内容】

■場所 ふれあいプラザ研修室または機能訓練室

回	実施日時		内 容	定員
1	11/9 (火)	13:30 ～	○講演「いつまでも美味しく食べる為に」 上土幌歯科クリニック 山本歯科医師のお話	なし
2	11/11 (木)	15:30	○「お口の中を確認してみよう！」 歯科衛生士さんに、1人ずつお口の中を見てもらい健康度を測定しましょう。	あり 各回 10名程度
3	11/18 (木)	9:30 ～ 11:00	○上土幌歯科クリニック 歯科衛生士さんによるお話と実習 講話 「あなたにあったお手入れ方法って?!」 実習 「お菓子を食べて、口の汚れをチェックしてみよう！」	
4	12/2 (木)		講話 「唾液って大切?! 口腔乾燥を予防しよう」 実習 「口腔乾燥度を調べてみよう！」	
5	12/16 (木)		講話 「噛む事って全身の健康とつながっている?」 実習 「噛む力を調べてみよう！」 ～お口の体操やレクリエーションなど、毎回楽しい内容です～	
6	1/13 (木)		修了式 お話とまとめ「これからも元気に健口生活を続けていくために！」	

## ■申込期限 11月5日(金)

※1回目は、どなたでもご参加できます。ご家族、友人等お誘い合わせください。

※2～6回目(定員10名程度)はチェックリスト該当項目の多い方を優先的に受け付けます。

### 『お口の健康チェック』をしてみましょう。

- 問 ①半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか？  
②お茶や、汁物等でむせることがありますか？  
③口の渇きが気になりますか？



○「はい」が2つ以上あった方 → 教室に参加し、ご自分にあった「口の健康法」を身につけましょう。

※詳しいお問い合わせは、介護支援担当(佐藤)まで

だ  
さい。  
ま  
で  
ご  
お  
問  
合  
せ  
く  
(☎215555)  
包  
括  
支  
援  
セ  
ン  
タ  
ー



※申請や利用方法など詳しい内容については、ふれあいプラザ内の地域

より支払います。

町は申請書及び添付書類(領収書)等の内容を審査し適当と認められた場合は、申請者に対して助成額(支払いの1回分につき500円)を口座振込みに

付して町に提出します。

(3) サービスを利用した方は「高齢者及び障害者除雪費助成申請書」に、支払った費用が証明できる領収書を添付して町に提出します。

(2) 除雪終了後はその都度、除雪実施事業所に代金を支払い、領収書を受け取ります。

(1) サービスを利用される方は、認定通知の際に協力頂ける担当事業所をお知らせしますので、積雪の状況により、利用者様本人が担当事業所に連絡をして除雪を依頼します。

◆ サービス利用から支払までの流れについて

(3) 審査が終了すると助成の可否を決定して、申請者に対して「高齢者及び障害者除雪費助成事業認定通知書」を送付します。