

ふれあいプラザ だより

ぱくぱく教室

- ◆日時 2月20日(水) 10時～13時
- ◆場所 ふれあいプラザ 栄養指導室
- ◆対象 概ね1歳～1歳6カ月児の保護者
- ◆内容 離乳食が終わった後の食事についての調理実習とお話
- ◆参加費 200円
- ※お申し込みやお問い合わせは、健康増担当(千葉)まで



- ◇健康増進担当 ☎2-4128
- ◇介護支援担当 ☎2-5555
- ◇地域包括支援センター ☎2-5555

献血

にご協力を

輸血を必要としている人の尊い命を救うため、16歳から69歳までの健康な方に献血のご協力をお願いしています。

◆実施日

2月6日(水)

◆場所と時間

- 役場前 10:00～11:30
13:00～14:30
- 農協前 15:00～16:00



◆採血方法別の採血基準

種類	成分献血		全血献血	
	血漿成分献血	血小板成分献血	200ml献血	400ml献血
年齢	18歳～69歳※	男性 18歳～69歳※ 女性 18歳～54歳	16歳～69歳※	男性 17歳～69歳※ 女性 18歳～69歳※
体重	男性45kg以上／女性40kg以上		男女共50kg以上	

※65歳以上については60歳～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

マニース♡プラザ

講座Ⅱ 「マタニティーストレッチとバランスランチ」

◆日時 2月18日(月)
10:30～12:30

◆対象 妊婦さん

※ストレッチは妊娠5カ月以降(安定期)の経過が良好な方の参加に限ります。

- ◆場所 ふれあいプラザ
- ◆内容 *インストラクターによる、体を伸ばす心地よい妊娠期ストレッチ体操
*ママにも赤ちゃんにもおいしいバランスランチの試食
- ◆参加費 無料
- ◆持ち物 動きやすい服装、飲み物、汗ふきタオル
- ◆その他 上の子の託児を希望される方はお申し込み時にお伝えください。



<予定メニュー>

- ひじきの炊き込みご飯
- チキンピカタ
- 野菜のカレー炒め
- しらたきの和え物



※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(岸・小椋)まで



カンガルー教室 (親子のふれあいマッサージ教室)

親子のスキンシップを図る「ふれあい体操」を実施します。

赤ちゃんや、赤ちゃん返りをしているお子さんに素敵な効果があります。

◆日時 2月24日(日) 10時~12時

◆場所

ふれあいプラザ 機能訓練室

◆対象

1~4カ月のお子さんとその家族
(パパ大歓迎)

◆申込期限 2月21日(木)

※上のお子さんの託児を希望される方はお申し込み時にお伝えください。

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(小椋・岸)まで

寒い季節、血压大丈夫？



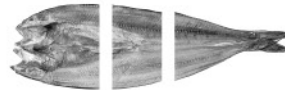
寒いと血管が収縮し細くなるので、血压は上がりやすくなります。また、忘年会・新年会などで食べ過ぎた塩分や増えた体重によっても血压が上がります。それによって、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高くなるので、要注意です！！

◆「塩分」の取りすぎ要注意！！

1日の塩分摂取量の目安は、男性9g、女性7.5g未満とされています。町民へのアンケートでは、3年前と比較し、塩分をとる量が減って改善傾向ですが、まだまだ多いのが現状です。

で、ちよつと気をつけるだけで、塩分の量は変わります。

ほっけ1匹
(塩分3.2g)



分けて食べましょう！

たくあん30g
(塩分1.3g)



タッパーごと出して好きなだけ…ではなく、1回に食べる量だけお皿に盛りましょう。

味噌汁1杯
(塩分1.5g)



1日1杯にして、具たくさん味噌汁にしましょう。

◆血压を家で測ってみましょう！！

血压は環境などによって変動します。特に病院や健診だと血压が上がる人がいることから、普段の本当の自分の値を知るために、家で測ることをお勧めします。

ふれあいプラザでは、「自動血压計の貸出」や「血压記録用紙の配布」を行っています。また健康相談も行っていますので、測定した値を持ってぜひご相談ください。

◆高血圧症の判断基準

●診察室血压⇒140/90mmHg ●家庭血压⇒135/85mmHg

◆朝と夜に起こる「早朝・夜間高血圧」！？

早朝と夜間に血压が上がる人がいます。1日2回(朝・夜)に測定し、主治医に見てもらいましょう。

【朝】起きて1時間以内(内服前)

【夜】寝る直前(入浴や飲酒食後は避ける)

※座ってリラックスし、腕に巻いたカフ(ベルト)は、心臓の高さにします。

※お問い合わせは、健康増進担当(浅井)まで