

# 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

## 母子手帳の交付希望の方 電話予約をお願いします

母子手帳と妊婦健康診査を助成するための受診票などをお渡しする他、妊娠の過ごし方や各種教室の紹介などを行っています。受診票の準備などがありますので、事前にふれあいプラザまで予約をお願いします。

◇日時 月～金 9時～17時

※仕事の関係などで、都合がつかない方はご相談ください。

◇場所 ふれあいプラザ

◇対象 病院で妊娠を診断された妊婦さん

※診断後は速やかにご連絡ください。

◇内容

◇母子手帳交付に伴う申請書の記入

## 男性主役の 料理教室



7月～8月の期間、5回にわたり「男性主役の料理教室」を開催し8名の参加をいただきました。

気軽に健康的な食事が作れるよう、市販の缶詰を使いながらも野菜を多く取り入れた料理に挑戦しました。

また、だしのきいた味噌汁を作った後に、インスタントで作ったものと味比べをするなど、管理栄養士のアドバイスを受けながら行い、参加者からは「だしがきいていれば味付けが薄くてもおいしい」などと感想がありました。

普段は台所に立つ機会が少ないという方も参加されましたが、食改善ボランティアさんのアドバイスもあり、なかなかの腕前を披露してくださいました。

今後も開催前には、広報などでお知らせいたしますので、ご興味のある方は包括支援センターまでお問い合わせください。



## 献血にご協力ください

◇日時・場所 10月4日(金)

◇役場前 10時～11時30分 / 13時～14時30分

◇電源開発上士幌電力所前 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、健康増進担当(弦巻)まで

## 「食で育てる！かみしほろ」第2弾!!

子どもたちが健康で生き生きとした生活を送るために「食」を通じて生きる力を育みたい

## 食育スタッフ募集

町では、「食」について学び、子どもたちへの食育にかかわるスタッフを募集します。

第1弾目である昨年は、上士幌を代表する特産物である大豆を使った給食メニューを考案し、学校給食に取り入れました。

第2弾である今年は「豆腐」作りを通して、子どもたちに食の大切さを伝えると共に、交流します。

○日時 全3回実施

第1回目 10月23日(水) 10:00～11:30

※2回目以降は、後日お知らせいたします。

○内容 子どもの食、大豆・豆腐について学び、子どもたちと調理・試食会

○対象 上士幌町在住の一般成人の方

○持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾

○申込締切 10月15日(火)

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(石井)まで



# 今のうちから…インフルエンザを予防しよう！

## ●インフルエンザって何？

インフルエンザの歴史は古く、古代エジプト時代に記録が残っています。ウィルスが判るようになったのは20世紀以降のことです。元々、水鳥の腸内に感染する弱毒性のインフルエンザウィルスが、突然変異によって人に感染する力を獲得したと考えられています。

## ●インフルエンザの特徴は？

少しずつ型を変えて毎年のように流行し、過去に世界的な大流行をひきおこした感染症です。通常の風邪と違って、38度以上の高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などが突然に現れるのが特徴です。

## ●インフルエンザの予防は？

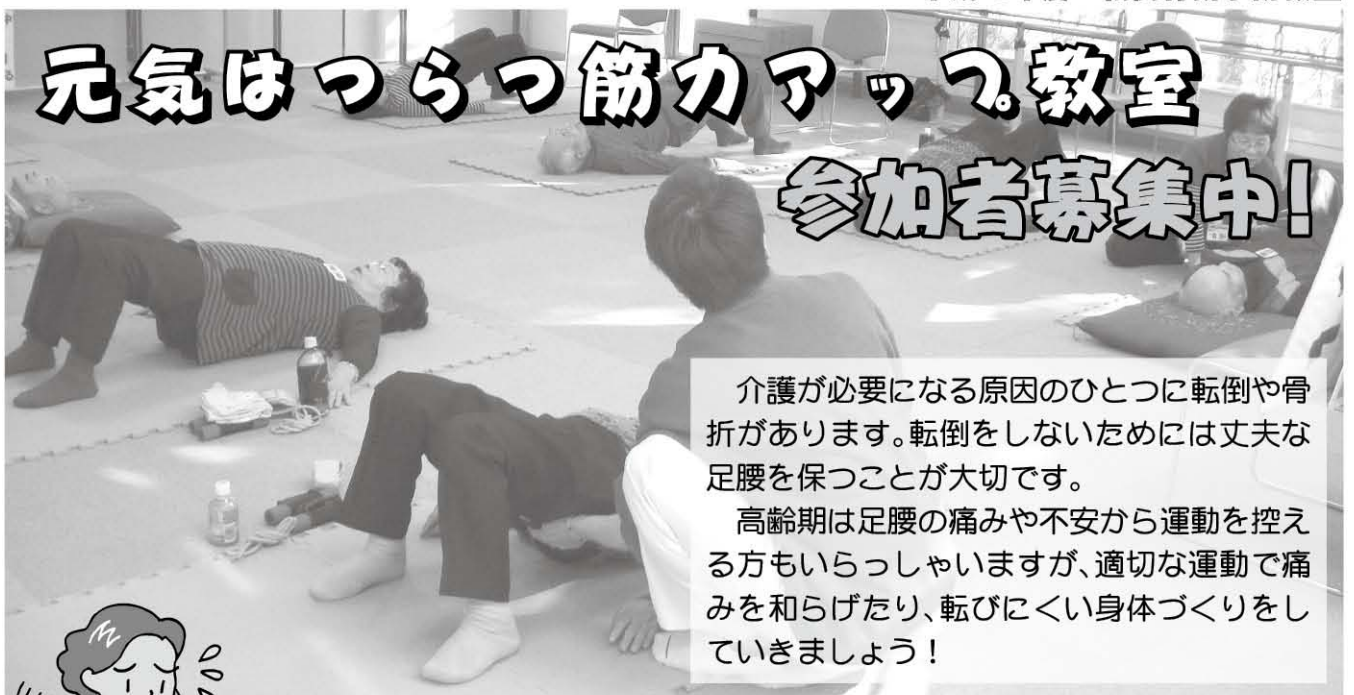
日常の手洗いやうがい以外に、予防接種が効果的です。

予防接種は、インフルエンザが流行していても発病させない、発病しても重症化させないことが目的です。特に細菌やウィルスに対して抵抗力の弱く重症化しやすい方に効果的です。

## ●インフルエンザ予防接種の効果はいつまであるの、予防接種はいつ頃したらいいの？

予防接種後2週間後から約5カ月間、予防効果が持続します。このため、予防するには流行前に予防接種を受けることが必要で、予防接種はインフルエンザの流行時期と一致するように行います。例年12月から3月頃に流行していますので、本町では11月から12月中旬までの間に行つよつにしています。詳細は次回広報でお知らせします。

## 平成25年度 転倒骨折予防教室



# 元気はっらっ筋力アップ教室 参加者募集中!

介護が必要になる原因のひとつに転倒や骨折があります。転倒をしないためには丈夫な足腰を保つことが大切です。

高齢期は足腰の痛みや不安から運動を控える方もいらっしゃいますが、適切な運動で痛みを和らげたり、転びにくい身体づくりをしていきましょう！



関節痛があって  
運動に不安

こんな方たちに  
オススメ!!

動いても  
ふらつき心配

庭作業が  
つらくなってきた



- ◆参加対象 おおむね65歳以上の方
- ◆開催期間 平成25年11月～3月末までの毎週水曜日 13:30～15:00頃まで
- ◆会場 ふれあいプラザ
- ◆内容 柔道整復師とともに足腰を中心とした筋肉や関節をきたえ、転びにくい身体づくりを行います。

※ご希望のある方には教室への送迎がありますので、ご相談ください。

※お問い合わせ・お申込み先  
上士幌町地域包括支援センター  
担当保健師：佐藤・松下・牧野