

# 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

## わくわく料理教室

- ◆日時 7月17日(木) 10時～13時
  - ◆場所 ふれあいプラザ栄養指導室
  - ◆対象 2～3歳児とその保護者
  - ◆内容
    - ①2～3歳の頃の食事についてのお話
    - ②親子で行う簡単な調理実習
  - ◆参加費 200円(一世帯)
  - ◆申込期限 7月14日(月)
- ※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(石井)まで



## 夏休み子ども料理教室

- ◆日時 8月5日(火) 9時10分～13時30分
  - ◆場所 ふれあいプラザ栄養指導室
  - ◆内容
    - ◇テーマ 食材への理解を深めよう  
～地場産品を知ろう～
    - ◇メニュー 手打ちざるうどん、冷しゃぶサラダ、果物
  - ◆対象 小学4～6年生(定員15名)
  - ◆参加費 200円
  - ◆申込期限 7月11日(金)
- ※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(石井)、上土幌保育所(加納 ☎ 213686)、学校給食センター(宇佐見 ☎ 212034)まで

## 北海道小児救急電話相談

- 夜間におけるお子さんの急な病気やケガ、誤飲等の事故などの際に専任の看護師や医師が電話による助言を行っています。
- ◆電話番号 ☎ 011-232-1599
- プッシュ回線の固定電話及び携帯電話からも利用できます。
- ◆相談日時 19時～23時(年中無休)
- ◇電話による家庭での一般的対処などに関するアドバイスをを行うものです。
- ◇緊急性のあるお子さんの病気やケガなどについての電話相談ですので、育児相談は「遠慮ください」。

## 高次脳機能障がい者のつどい

- ◆日時 5月～平成27年3月 毎月第4火曜日 13時30分～15時
  - ◆場所 帯広保健所 (帯広市東3条南3丁目)
  - ◆対象
    - ①原則として64歳以下の社会資源を利用していない高次脳機能障がい者
    - ②高次脳機能障がい者の家族
  - ◆内容 調理・軽スポーツなどのプログラムを通じた交流
- ※お申し込みやお問い合わせは、帯広保健所健康推進課健康支援第二係(☎ 2619085)まで(随時受付中)

## 帯広高等看護学院見学会

- ◆日時 7月31日(木)
    - ①午前の部 10時～11時30分
    - ②午後の部 13時～14時30分
  - ◆場所 帯広高等看護学院 (帯広市西11条南39丁目1番3号)
  - ◆対象 高校2年生以上(見学会が初めての方)
  - ◆内容 学院内見学・赤ちゃん人形の抱っこや血圧測定等の体験学習など
  - ◆持ち物 上履き(参加費は無料)
  - ◆申込期間 7月14日(月)～18日(金) 受付時間 9時～17時
- ※お申し込み・お問い合わせ先  
帯広高等看護学院(☎ 4718881)  
Eメール obikan@2.octv.ne.jp

もうすぐ  
締め切り!

## 子宮頸がん・乳がん検診

◆実施日：8月4日(月) ◆申込期限：7月11日(金) ◆実施場所：ふれあいプラザ

区分	子宮頸がん	乳がん
対象者	○20歳以上で、前年度、町の子宮がん検診を受診していない方 ※前年度の受診状況をお調べできます ○子宮頸がん無料クーポン券対象の方	○40歳以上で、前年度、町の乳がん検診を受診していない方 ※前年度の受診状況をお調べできます ○乳がん無料クーポン券対象の方
内容	視診、内診、頸部細胞診	視触診、マンモグラフィー検査
料金	自己負担額 1,600円 ※生活保護受給者は無料	自己負担額 1,700円 ※生活保護受給者は無料

◆その他 平成27年2月4日(水)にも集団検診を行います。また帯広や音更の病院で受けることができます。

受講者  
募集

# 市民後見人養成研修

成年後見制度は、認知症や障がいなどにより、判断能力が十分ではない方に代わって、福祉サービスの契約や金銭管理などの後見業務を行う制度です。主に社会福祉士などの専門職が後見業務を担っていますが、今後は認知症高齢者の増加などから専門職後見人が不足する事態が予測されています。

本町では「住民相互のたすけあい」の観点から、地域で暮らす住民が後見業務を担えるよう「市民後見人」の養成研修を開催します。

研修では成年後見制度のしくみや「市民後見人」に必要な心構え・知識などを学びます。

## ◆日程・場所【平成26年9月～12月】

①9月～10月 帯広市グリーンプラザ(帯広市公園東町3丁目9-1)  
※受講者には交通費相当が支給されます

②11月～12月 上士幌町ふれあいプラザ

◆実施方法 帯広市・芽室町・音更町・池田町・豊頃町・士幌町・上士幌町による共同実施

◆対象 ①満25歳以上で、上士幌町に在住している方  
②養成講座の日程に出席できる方  
③地域活動・社会貢献に意欲がある方

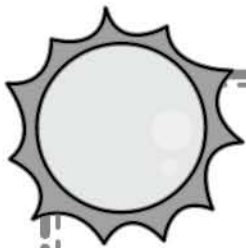
◆受講料 無料

◆募集期限 8月8日(金)

◆募集定員 4名程度

◆その他 全日程を履修した方には、町長より修了証が交付されます。

※お問い合わせは、保健福祉課介護支援担当(☎2-5555)塩沢まで



## 熱中症 にご注意を!

### 熱中症とは

体温の調節機能がうまく働かなくなる病気で、身体の中の水分が不足して汗が充分出なかったり、高温多湿の環境で汗が蒸発しにくいと体内に熱がこもり、その結果おこるさまざまな症状を総称して「熱中症」といいます。

### もしかして熱中症かも!?!～症状と対処法

程度	症状	対処法	
I度	めまい、たちくらみ、こむら返り	自分、家族で対処	水分、塩分を補給する。
II度	頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感	すぐに病院へ	涼しい場所へ移動する。
III度	ふらふらする、立てない、意識障害	すぐに病院へ(救急車を呼ぶ)	首筋、脇の下、足の付け根、膝の裏などを冷やす。

### おんたとき注意!

- ◆気温が急に高くなった日や高温多湿で風がない、日差しが強い時
- ◆閉め切った室内で長時間過ごしている時や炎天下の車中にいる時
- ◆水分不足や体調のすぐれない時

### 予防方法

- ◆のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- ◆風通しが良く、汗を吸収しやすい服装で過ごしましょう。
- ◆外出時は帽子をお忘れなく!
- ◆炎天下の車中や閉めきった室内で過ごすことは避けましょう。
- ◆規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。

