

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 2月20日(金) 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 2～3歳の頃の食事についてのお話
親子で行う簡単な調理実習

- ◆申込期限 2月17日(火)
- ◆参加費 200円(一世代)

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当まで



**利用期限が
3月末まで!**

平成26年度無料クーポン券のご利用をお忘れではないですか?

大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診

生涯を通じて2人に1人はがんにかかり、3人に1人ががんで亡くなります。ライフスタイルをチェックし、がん予防に努めるとともに、がん検診を受け早期に発見しましょう!

対象者

▶大腸がん・乳がん検診該当の方

年齢	生 年 月 日
40歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日
45歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
50歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日
55歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
60歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日

▶子宮頸がん検診該当の方

年齢	生 年 月 日
20歳	平成5年4月2日～平成6年4月1日
25歳	昭和63年4月2日～平成元年4月1日
30歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日
35歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日
40歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日

▶受診方法

健診名	大腸がん	乳がん、子宮頸がん
実施時期	・大腸単独検診 3月3日(火)、4日(水)	・個別検診 3月31日(火)まで ・集団検診 2月4日(水)
申込方法	ふれあいプラザに申込	・個別検診～直接医療機関へ予約し受診 (予約なしで受けられる医療機関もあります) ・集団検診～ふれあいプラザに申込
自己負担額	無料	無料

▶がんを防ぐための新12か条

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1条 たばこを吸わない | 7条 適度に運動 |
| 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける | 8条 適切な体重維持 |
| 3条 お酒はほどほどに | 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療 |
| 4条 バランスのとれた食生活を | 10条 定期的ながん検診を |
| 5条 塩辛い食品は控えめに | 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を |
| 6条 野菜や果物は豊富に | 12条 正しいがん情報でがんを知ることから |

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当まで

カンガルー教室

～親子のふれあいマッサージ教室～

◆日時 2月22日(日) 10時～12時

◆場所 ふれあいプラザ

◆対象

1～4カ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！

◆申込期限 2月19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

増進担当まで



献血にご協力を

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12日(木)

◆場所

◇上士幌町役場前

10時～11時30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、健康増進担当まで

いい歯ピカピカ教室 (幼児歯科健診)

◆日時 3月3日(火) 14:00

◆受付時間 初回参加者は 13:45～14:00

継続参加者は 14:30～15:20

◆場所 ふれあいプラザ

◆対象 1歳～4歳児 (5歳未満)

※ただし、1歳未満でも生歯6本以上あれば受けます。

◆申込期限 当日の午前中

◆内容 歯科健診・フッ素塗布・個別相談・歯磨き指導 (初回参加者)

◆持ち物 母子手帳、幼児歯科健診受診券、歯ブラシ (初回参加者)

◆その他 上士幌保育所に入所していないお子さんは、小学校入学前までお申し込みでき、年度1回受けることができます。



平成26年度

上士幌町「市民後見人養成研修」の修了式を行いました。

今年度はじめての実施となりました「市民後見人養成研修」に6名の方が受講され、11月21日に修了式を行い、町長より修了証書が交付されました。

「市民後見人養成研修」は9月から11月までの期間で、講義を主として約22時間の研修となりました。受講生からは、「最初は難しそうな研修で不安だったけど、新たな知識や気づきを得る事が

できた」「地域で支援を必要とする人に貢献できるよう、これからも研修を重ねていきたい」と受講の感想と今後の活動への意欲を述べられていました。

町と社会福祉協議会は権利擁護支援を必要とする人の相談機関と、受講者の今後の活動を支援する体制づくりについて協働して取り組むこととしております。



～市民後見人とは～

認知症や知的・精神障害などにより、判断能力が十分でない人を、本人の尊厳を第一に考えながら身近な地域で支える、親族以外の第三者、いわゆる「市民」による後見人で、成年後見制度に関する知識や技術を身につけるため、町が実施する養成研修を修了した人です。

◀平成26年度上士幌町「市民後見人養成研修」を修了された方々

※お問い合わせは、地域包括支援センターまで