

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

いい歯ピカピカ教室 (幼児歯科健診)

- ◆日時 6月16日(火) 14時頃
- ◇時間は申込受付時にお伝えします。
- ◆場所 ふれあいプラザ
- ◆対象 1歳〜4歳児(年少児童まで)
※1歳未満でも生歯6本以上あれば受けられます。
- ◆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)
- ◇認定ごとも園に入園していない4〜5歳児(年中・年長児童)のお子さんもお申し込み可能です(年度一回まで)。



歯と口の健康週間

6月4日(木)~10日(水)

無料歯科健診のお知らせ

十勝歯科
医師会より

■ 日程 6月4日(木)~10日(水)

6月4日(むし歯予防デー)

重点
目標

生きる力を支える歯科口腔保健の推進

～生涯を通じた8020運動の新たな展開～

■ 受診・予約方法

ご希望の方は下記、歯科医院へ電話予約のうえ、受診してください。

上士幌歯科クリニック ☎ 2-2243

▶ 健診の内容

1. むし歯のチェック
2. 歯周病簡易検査(成人)
3. その他、顎関節異常、歯並びなどのチェック

※健診は15分ほどで終わります。

※健診結果はその場でお渡します。

6月6日(土)には帯広市保健福祉センター(東8南13 ☎ 0155-25-9722)で歯と口の健康週間イベント「むし歯予防デー」を開催いたします。こちらへもぜひ、ご来場ください。

マミーズ

プラザ

妊娠期ストレッチ体操と出産後も役立つバランスランチの試食です。気持ちよく体を伸ばし、おいしく楽しく食べる教室です。どうぞご参加ください!

講座Ⅱ

マタニティストretchとバランスランチ

- ◆日時 6月8日(月) 10:00~12:00
- ◆場所 ふれあいプラザ
- ◆対象 妊娠5か月以降のママ
- ◆持ち物 動きやすい服装、水分、汗拭きタオル
- ◆申込期限 6月5日(金)午前まで

◇上のお子さんの託児を希望される方は申し込み時にお伝えください。お子さんのランチも用意できます。

※お問い合わせは、健康増進担当(河内・瀬戸)まで

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(河内・瀬戸)まで

元氣びんぴん教室

◆対象となる方

65歳以上で外出機会が少ない、物忘れの心配等がある方

◆場所

ふれあいプラザ研修室

(ご希望される方に送迎あります)

◆実施期間

平成27年7月から平成28年2月までの毎週金曜日(全30回)

13時30分～15時30分

◆内容

○軽い体操

○脳を元気にするゲーム、ものづくり

○その他、季節を感じられる行事も取り入れています。

◆参加ご希望の方に保健師がお話を伺いに訪問いたします。お気軽にお問い合わせください。

※お申し込み・お問い合わせは、地域包括支援センターまで



ミニ・ゲートキーパー研修会を開催しませんか？

自殺予防「ゲートキーパー」とは悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげて見守る人のことです。

町では平成24年度から平成26年度の3年間にわたり、北海道立精神保健センター等の支援を受けながらゲートキーパー研修会を実施し多くの人に受講していただきました。

今年は、近所同士、サークル仲間、仲良しグループなど少人数で勉強したいという方たちを対象にミニ・ゲートキーパー研修会を開催します。

心の病やストレスのこと、心配な方への声のかけ方などを保健師と一緒に学習してみませんか？



※お問い合わせは、健康増進担当(岸・河内)まで

上士幌町権利擁護センターを開設します

年を重ねるとともに物事を判断する力が衰え、その結果、日常生活上の金銭管理や介護サービスの利用契約などの理解と判断が困難になっていきます。さらには、悪徳商法の被害に遭うなど、自分の利益を自分の力で守れなくなってしまうことが起こりえます。

そんな高齢者や障がいをもつ人のために、人権をはじめとしたさまざまな権利を保護したり、本人に代わってその財産管理や福祉制度などサービスの利用について適切に管理するのが「権利擁護」です。

上士幌町では、地域包括支援センターと社会福祉協議会が連携を図り、権利擁護センターを開設して、成年後見制度をはじめとする権利擁護制度全般に関する相談と各種制度の利用支援等を行うこととしております。

開設時期 平成27年6月

運営主体 上士幌町社会福祉協議会



※お問い合わせは、介護支援担当(塩澤)まで

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

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。

◆日にち 6月8日(月)

◆場所・時間

役場前 10時～11時30分

13時～14時30分

農協前 15時～16時

◆対象 16～69歳の方

◇65歳以上は献血経験者の方

※お問い合わせは、健康増進担当(弦巻)まで



行楽の季節です。

野山に行く際は、**エキノコックス**に注意しましょう！

◆エキノコックスは寄生虫の一種です。体長4ミリほどの小さな成虫が主にキツネに寄生します。

◆キツネの糞中にあるエキノコックス虫の卵が付着した山菜や生水などが、人の口に入って感染し、主に肝臓に寄生してエキノコックス症という病気を引き起こします。

◆人に感染してもすぐには自覚症状が現れず、数年から10数年の潜伏期を経て、上腹部の不快感や膨満感が現れ、次第に体のだるさや黄疸等の症状が現れます。放っておくと命にかかわることもあります。

◆エキノコックス症は薬による治療もありますが、根本的な治療は手術で病巣を切除することで、早い時期ほど手術が容易で完全な治癒が可能です。感染するおそれのある人はもちろんのこと、最近では感染する生活環境下にないような方が感染している例もあるようですので、積極的にエキノコックス症検診を受けてください。

【予防法】

○外から帰ったら必ず手を洗いましょう。

○キツネを餌づけしたり、手で触れたりすることはやめましょう。

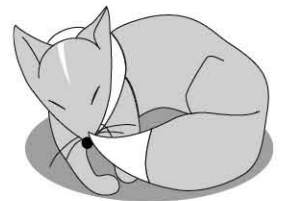
○沢水や小川などの生水は、飲まないようにしましょう。

○採ってきた山菜等は、よく水洗いするか、加熱して食べましょう。

○生ゴミなど、キツネの餌となるものの管理に気をつけましょう。

○犬の放し飼いは止めましょう。

(犬にも感染して人にうつすことがあります)



【エキノコックス症検診について】

日 時：6月1日(月) 15:30～16:30

6月2日(火)～6月5日(金) 6:30～8:00 (巡回ドック実施中)

場 所：ふれあいプラザ

対 象：小学校3年生以上 (5年に1度)

内 容：血液検査

料 金：400円(小・中学生、生活保護受給者は無料)

その他：小学校3年生、中学校2年生には別途個別案内あり。

※お問い合わせは、健康増進担当(岸)まで

今年も開催決定！

男性主役の料理教室

◆対象となる方

おおむね65歳以上の男性

◆日 時

- ① 7月8日(水) 9時30分～13時
- ② 7月22日(水) 9時30分～13時
- ③ 8月5日(水) 9時30分～11時
- ④ 8月19日(水) 9時30分～13時
- ⑤ 9月2日(水) 9時30分～13時

◆場 所

ふれあいプラザ栄養指導室

◆申込期限

6月30日(火) ※先着順・定員10名

◆参加費

無 料

◇好評いただいている本教室も今年で9回目を迎えました。「調理しやすい内容で、からだにもやさしい」料理を提案しています。
◇調理経験のない方もスタッフがついていますので、お気軽にお問い合わせください。



※お申し込みやお問い合わせは、地域包括支援センター(佐藤・山口・牧野)まで



センター長	①弦巻佳光
社会福祉主事	②塩澤尚弘
一般事務	③久保留美
地域支え合い推進員	④小笠原朋代(新スタッフ)
保健師	⑤佐藤真由美 ⑥山口由紀
	⑦牧野由佳

新しいスタッフが加わりました！
高齢者のサロン活動や地域ネットワークづくりの支援を中心に活動していきます。
どうぞよろしくお願ひいたします。

こんにちは！
上士幌町
地域包括
支援センター
です

私たちは、高齢期におけるみなさんの健康づくりや介護に関するご相談を随時受け付けています。「認知症が心配」「何となく元気がでない」「家にこもりがちで足腰が弱った」など、心配なことは何でもOK。

来所が難しい方は、ご自宅への訪問も可能ですので、お気軽にご相談ください。

上士幌町地域包括支援センター ☎ 2-5555