

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15日(水) 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(一せ帯)
 - ◆申込期限 7月13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

普段、あまりお料理をしたことのないお友だちでも、楽しく簡単に作れる料理教室を開催します。

地元の食材を使って、調理からお片付けまで料理に関する基本的なことを学び、みんなで楽しく試食をします。ぜひご参加ください。

- ◆日時 8月6日(木) 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 日本食を見直そう
 - ◇メニュー カップ寿司、野菜と海苔の和サラダ、豚汁、和風パフェ
 - ◆対象 小学4～6年生(定員15名)
 - ◆参加費 200円
 - ◆申込期限 7月10日(金)
- ※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(石井)、認定こども園(加納) ☎ 213686、学校給食センター(宇佐見) ☎ 212034まで



もうすぐ
締め切り!

子宮頸がん・乳がん検診

◆実施日：8月3日(月) ◆申込期限：7月10日(金) ◆実施場所：ふれあいプラザ

女性がん検診普及啓発キャンペーン～めざせ女性がん検診受診率100%～
2年に1度は、忘れずに女性がん検診を受診しましょう。

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(ただし、40歳の方のみ2年連続受診できます) ※前年度の受診状況をお調べできます	○40歳以上で、前年度、町の乳がん検診を受診していない方(ただし、70歳の方のみ2年連続受診できます) ※前年度の受診状況をお調べできます 定員80名(申込順)
内容	視診、内診、頸部細胞診、超音波検査(希望者のみ)	視触診、マンモグラフィー検査
自己負担額	① 20～40歳 無料 ② 41歳～ 1,600円 ※生活保護受給者は無料	① 40～70歳 無料 ② 71歳～ 1,700円 ※生活保護受給者は無料

◆その他 女性がん検診は、平成28年2月5日(金)にも集団検診を行います。また、帯広市や音更町の病院で個別検診を受けることもできます。詳しくはお問い合わせください。

※お問い合わせは、健康増進担当(☎2-4128)まで

認知症のご相談は 地域包括支援センターへ

「もしかして認知症？」

ご自身やまわりの方に、もの忘れでお困りの方はいませんか？

もの忘れは健康な方でもよくあることですが、認知症の場合は慣れた作業に戸惑ったり、もの忘れをすることで生活の不便さが出てくる特徴があります。

地域包括支援センターでは、生活の様子を聞かせていただきながら、認知症に関する相談を行っております。

ご本人が来られないときは、ご家族や知人の方による相談でも大丈夫です。お気軽にお問い合わせください。



※お問い合わせは、地域包括支援センター(☎2-5555)まで

熱中症予防声かけプロジェクト ～ひと涼みしよう～



今年もまた暑い日々が続く季節がきました。ここ数年、熱中症になる方が増えていますので、環境省が自治体へ熱中症予防を呼びかけています。上士幌町でも以下の内容をお互いに気を付け合い、暑い夏を乗り切りましょう！！

熱中症予防～声掛け五箇条～

一、温度に気をくばろう

今いるところの温度、これからいくところの温度を、温度計や天気予報で知るようにしましょう。

一、飲み物を持ち歩こう

いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。たくさん汗をかいたら塩分も補給しましょう。

一、休息をとろう

寝苦しい夜は、空気の通りをよくしたり、通気性の良い寝具を使うなどして、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。

一、栄養をとろう

バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。

一、声を掛け合おう

家族やご近所同士で「水分とってる？」「少し休んだ方が良いよ」など、声を掛け合いましょう。

※お問い合わせは、健康増進担当(☎2-4128)岸まで