

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

- **ばくばく教室**
〜幼児食前期の教室〜
- ◆日時 9月18日(金) 10時〜13時
 - ◆場所 ふれあいプラザ栄養指導室
 - ◆対象 おおむね1〜1歳11カ月児の保護者
 - ◆内容 離乳食が終わった後の食事についての調理実習とお話
 - ◆参加費 200円(一世帯)
 - ◆申込期限 9月16日(水)
 - ◇教室の間、託児スタッフが託児を行います。
 - ※お問い合わせは、健康増進担当(石井)まで



- **上士幌町役場 管理栄養士(臨時)1名を募集します**
- ◆内容 保健事業に伴う管理栄養士業務全般(健診後の栄養指導等)
 - ◆資格 45歳位まで、管理栄養士免許、普通自動車運転免許
 - ◆期間 平成27年11月1日〜平成29年3月末
 - ◆勤務 8時30分〜17時15分、完全週休2日
 - ◆待遇 月額23万8千800円、社会保険、雇用保険加入
 - ◆応募方法 履歴書と資格免許証コピーを郵送
 - ◆応募締切 平成27年9月30日(水)必着
 - ◆面接試験 応募者に後日通知
 - ※応募・お問い合わせ先
〒080-1140 河東郡上士幌町字上士幌東3線236番地 上士幌町役場保健福祉課健康増進担当(☎2-4128)
- **コープさっぽろ主催 お元気度測定会参加者募集**
- 町のみなさんにこれからも健康で楽しく過ごして頂けるよう、「お元気度測定会」を開催することとなりました。運動が苦手な方も、指導員が丁寧に説明します。お気軽にご参加ください。
 - ◆日時 9月13日(日) 9時30分〜15時
 - ◆場所 生涯学習センター3階大ホール
 - ◆対象 おおむね60歳以上の方
 - ◆内容 血圧・身体測定、体力測定(7項目)、お元気脳テスト
 - ◇予約不要・参加費無料。所要時間は1

8月3日(月)、子宮頸がん・乳がん集団検診終了。 次回の集団検診は、平成28年2月5日(金)です!

個別検診と合わせて受付中!!

女性がん検診受診率100%を目指して、女性がん検診普及啓発キャンペーン中です。

8月の検診では、子宮頸がん好発年齢の20〜30代の女性の受診数が昨年より16人増加。検診会場では、乳がん子宮頸がんのパネルやピンクリボンの木、乳がん自己検診モデルなどを展示しました。今後もキャンペーンは続きますので、今年度まだ女性がん検診を受診していない方は、この無料キャンペーンをぜひご利用ください。



時間程度です。動きやすい服装・運動靴でお越しください。
※お問い合わせは、上士幌町地域包括支援センター(☎2-5555)まで

11月21日(土)には、タレントの山田邦子さんをお招きして乳がんの早期発見についての講演会も予定しています。多くの方のご参加をお待ちしています。(詳細は、広報の折り込みチラシをご参照ください)

9月10日〜16日は自殺予防週間

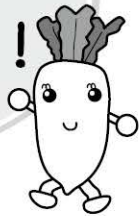
自殺に対する誤解や偏見をなくし、正しい知識を身に付けましょう。

- ◆心の病気と自殺とは強い関連性があります。
うつ病になると自殺のリスクが高まります。自殺した人の9割以上が、何らかの心の病気を患っていたというデータもあります。特にうつ病の割合は高くなっています。
- ◆うつ病の症状を理解してください。
うつ病は「抑うつ状態」が続くだけでなく、頭痛やめまい、便秘や疲労感など、さまざまな身体的な自覚症状を伴うことがあります。また、劣等感、無価値感が強くなって自信をなくしてしまい、自己嫌悪や自己否定が強くなり、仕事や学校などの生活に支障が生じ、精神的に追い詰められることがあります。
- ◆心の病には、早めの相談・早めの受診がとても大切です。(町では毎月第2・4水曜日に心の相談日を開設中)
うつ病の症状の疑いがある場合は、早めに専門機関(精神科、心療内科等)へ受診しましょう。

9月

「健康増進普及月間」及び「食生活改善普及月間」です！

1食に2皿の
野菜料理を！



▶積極的に野菜を食べていますか？

いろいろなおいしい地物の野菜が並ぶ季節になりましたが、みなさんは意識して野菜を食べているでしょうか？

平成25年度に行われた国民健康・栄養調査の結果、私たち北海道民の一日あたりの野菜平均摂取量は256.3g(野菜ジュース・漬物を含めると283.4g)でした。健康を維持・増進し、生活習慣病を予防するために、成人1日当たり350g以上の野菜摂取を目標としています。私たちはこの目標より約100gも不足しているといえます。

毎日の食事のちょっとした工夫で摂取量を増やしましょう。

《野菜をたっぷり取るためのヒント》

- 目標は「1食につき野菜料理2皿！」
- 野菜をたくさん入れると、味噌汁も野菜料理に変身！
- 生よりも茹でたり煮たりしてカサを減らして食べやすく！
- 温かいめん類を食べる時は、野菜の具をたくさんのおせ、冷たいめん類を食べる時は、冷やし中華風にしたり、小鉢1品分の野菜を添えて！
- 外食は、野菜の小鉢がセットになった定食や、五目麺といった野菜が多くとれるメニューを選んで！
- 野菜ジュースと野菜は、基本的に別物と捉え、「野菜」をしっかり摂取して！



介護支援サポーター養成講座を開催します

“元気な高齢者が地域で活躍する町”を目指して、介護予防やその具体的な実践方法について学ぶ教室です。ぜひお気軽にご参加ください。全5回受講された方には、修了証を授与します。

「学びの森」
対象講座

介護支援サポーターとは？

介護予防や健康づくりについて学び、自らの介護予防に取り組みながら、地域のなかでの支え手として活躍していく方のこと

- ◆対象者 介護予防や地域の支え合い活動、サロンなど交流の場づくりに興味のある方とおおむね60歳以上の方
- ◆定員 20名程度
- ◆申込期限 9月30日(水)まで

第1回 10月8日(木) 13時30分～15時 場 所 地域交流スペース「こでまり」	講 座 介護支援サポーターとは？ グループワーク サポーターの役割について理解を深めましょう！
第2回 10月15日(木) 13時30分～15時 場 所 ふれあいプラザ研修室	講 師 社会医療法人北斗 作業療法士 講 座 健康と運動～楽しく生活するために～ 実 践 楽しく気軽に♪運動してみましょう！
第3回 10月22日(木) 13時30分～15時 場 所 ふれあいプラザ研修室	講 師 大谷短期大学 教員(予定) 講 座 対話の生まれるレクリエーションについて 実 践 誰もが気軽に楽しめるレクリエーションについて学び実践してみましょう！
第4回 10月末～11月中旬 ※詳細は、後日お知らせします	体験参加 実際にサロン活動や介護予防教室に参加をしてみましょう！
第5回 11月19日(木) 13時30分～15時 場 所 ふれあいプラザ研修室	講 座 まとめ～これからの活かすためには？～ グループワーク こんな活動があったら良いな、みんなで考えてみましょう！ 修了式

※お申込み・お問い合わせは、地域包括支援センター(☎2-5555)佐藤・小笠原まで