

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

カンガルー教室のご案内 ～親子のふれあいマッサージ教室～

- ◆日時 11月27日(日) 10時～12時
- ◆場所 ふれあいプラザ
- ◆対象 1～7カ月のお子さんとその家族 ※パパ大歓迎
- ◇前回参加したことがある方も参加できますので、ぜひお申し込みください。
- ◆申込期限 11月21日(月)
- ◆その他 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・お問い合わせは、健康増進担当(新堀・岸 ☎ 2-4128)まで



「在宅医療推進フォーラム in とがち」開催のご案内

自分の最後をどう迎えるか、事前の準備として必要なことは何か、在宅医療・介護連携の仕組みや、住み慣れた住まいでの生活について考える「在宅医療推進フォーラム」を開催します。十勝管内広域での開催となりますので、ぜひこの機会に参加されてみてはいかがでしょうか。

- ◆日時 11月23日(水) 祝日 14時～17時
- ◆場所 ベルクラシック帯広 (帯広市西2条南35丁目1-27)
- ◆対象 一般住民、保健医療福祉介護関係者、市町村職員
- ◆内容 講演、シンポジウム
- ◆第1部 講演(14時～15時)
テーマ 「とちがちの人が安心してできるだけ長く自宅で過ごせるように」
- 講師 帯広第一病院 酒井副院長
- ◆第2部 シンポジウム(15時～17時)
テーマ 「住み慣れた場所で最後を迎えるために」
コーディネーター 更別村国民健康保険 診療所 山田所長
- 助言者 帯広第一病院 酒井副院長
- 報告者 十勝で在宅看取りに関わっている医療・介護関係者
- ※参加を希望される方は、11月9日(水)までに、上土幌町地域包括支援センター(☎2-5555)へお申し込みください。

お元気度測定会を実施しました

9月15日・16日に、スポーツセンターにて「お元気度測定会」が開催されました。

この測定会は、町が推し進める「認知症になりにくいまちづくり宣言」運動の一環として、60歳以上の方を対象に、ご自分の体力の状態を知り介護予防に取り組みきっかけとしてもらうことを目的に行われました。

二日間で約100名の方が参加し、健康運動指導士の資格を持つスタッフの指導のもと、血圧・身体測定のほか、握力や長座体前屈などの体力測定を実施しました。

今回測定した結果を踏まえて、今後町では、それぞれの人が合った介護予防のアドバイスを行っていく予定です。



認知機能測定を実施しました

◆認知機能測定

「お元気度測定会」(9月15日・16日開催)にて実施しました体力測定と合わせ、認知症の早期発見や予防が期待できる認知機能測定を約100名の方が受けられました。

この測定は、認知症になると苦手になる記憶力や計算、同じ図形はどれかなど、タブレット端末によるクイズ形式での回答により認知機能を測定するものです。

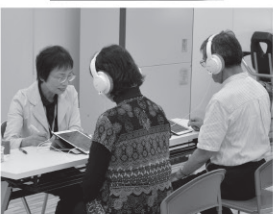
◆判定結果

後日、個別通知されますが、判定結果の内容によっては、再検査のご案内をさせていただきます。

◆早期発見が大切

認知症も他の病気と同様に、早めの対処が効果的です。認知症の進行をゆるやかにする内服を始めることや、今後の生活について家族と話し合うなど、早めに対処できることがあります。過度の心配をせず必要なことを一緒に考えていきましょう。

※お問い合わせは、介護支援担当(☎2-5555)まで



認定こども園で食育授業

9月26日、認定こども園にて、食育に関する授業が行われました。授業では、園児たちに上土幌町の基幹産業である農業について知ってもらおうと、収穫体験やトウモロコシの皮むき体験が行われました。

体験終了後、上土幌町農協職員による講話が行われ、園児たちは収穫したトウモロコシがどのような製品になって食卓に並ぶのかなどを学びました。最後に試食会が行われ、自分で皮をむいたトウモロコシを園児たちが美味そうにほお張る様子が見られました。



3・1・2のお弁当箱法でバランスのよい食生活を！

「何をどれだけ食べたいの？」

バランスよく食べましようと言われますが、「いったい何をどれくらい食べたいのかわからない」そんなときにはお弁当箱を利用した方法が便利です。

お弁当箱法5つのポイント

① 食べる人に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ

お弁当箱の容量とエネルギー量はほぼ同じ数字です。

【1食あたりに必要なエネルギー量(kcal) = お弁当箱の容量(ml)】

※お弁当箱は幼児で400～500ml、男性で600～700ml、女性で500～600mlが目安になります。

② 動かないようにしっかり詰める

しっかり詰めることで、ちょうどよいエネルギー量や栄養素になります。

③ 主食3：主菜1：副菜2の割合に料理を詰める

3：1：2に詰めることで、エネルギー量、栄養バランスが良くなります。

④ 調理法が異なったおかずを組み合わせる


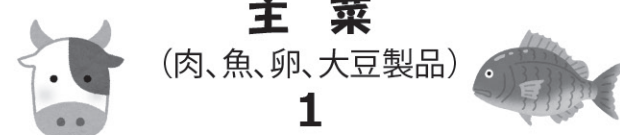
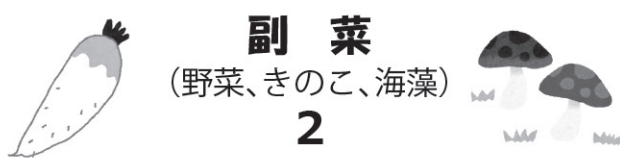
揚げ物ばかりだと油の摂り過ぎ、煮物ばかりだと塩分・糖分の摂り過ぎになりますので、煮る、焼く、和えるなど、いろいろな調理法の料理を組み合わせましょう。

⑤ 一番大切なのはおいしそうできれいなこと

食事の基本はおいしいことです。おいしく食べることで満足感がアップします。



▲主食3：主菜1：副菜2の割合で詰めたお弁当

<p style="text-align: center;">主食 (ごはん、麺類、パン)</p> <p style="text-align: center;">3</p> 	<p style="text-align: center;">主菜 (肉、魚、卵、大豆製品)</p> <p style="text-align: center;">1</p> 	<p style="text-align: center;">副菜 (野菜、きのこ、海藻)</p> <p style="text-align: center;">2</p> 
--	--	---

高齢者及び障がい者宅への除雪費助成

今年度も、上士幌町建設業協会様及び雪下ろし実施事業者様のご協力により、「高齢者及び障がい者除雪費助成事業」を実施します。

作業内容	住宅玄関前の除雪	屋根からの雪下ろし
受付期間	11月1日(火)～11月25日(金)まで	11月1日(火)～
対象者	①おおむね65歳以上の単身世帯、 高齢者もしくは障がい者のみの世帯、 またはこれに準ずる世帯 ②虚弱や心身の障がいおよび傷病等の 理由により、除雪が困難な世帯 ③町民税の非課税世帯 ※ただし、申請者宅の近隣に除雪可能 なご家族(子)が居住している場合は、 利用対象者になりません。	①おおむね65歳以上の単身世帯、 高齢者もしくは障がい者のみの世帯、 またはこれに準ずる世帯 ②虚弱や心身の障がいおよび傷病等の 理由により、除雪が困難な世帯 ③町民税の非課税世帯
事業内容	指定の事業所(建設業協会加盟事業所)への除雪の依頼によりお支払いした代金に対して、1回500円の助成	雪下ろし作業を実施する事業者への依頼により、高齢者等がお支払いした代金の2分の1を基準に、1回6,500円を上限に助成します。

※本助成事業を利用するためには事前申し込みが必要となります。申請方法や利用方法など、詳しい内容は地域包括支援センター(☎2-5555)までお問い合わせください。

■インフルエンザの予防接種が可能な医療機関と連絡先

上士幌クリニック ☎ 2-2010

はげあん診療所* ☎ 2-5678

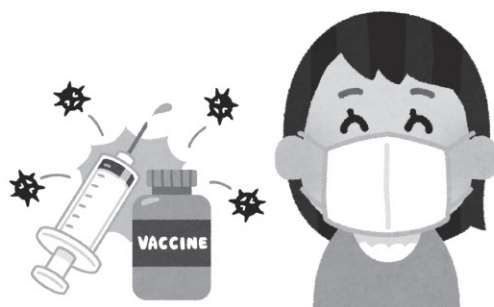
音更こどもクリニック ☎ 0155-32-2155

豊川小児科内科医院 ☎ 0155-32-2310

帯広徳洲会病院 ☎ 0155-32-3030

※12月より、はげあん診療所の診療日が変更(水曜日が休診)になります。

ぜひ積極的に予防接種を受けて、
感染および重症化を防ぎましょう!



インフルエンザ 予防接種 が始まります

接種する病院への事前予約が必要となります。(10月25日☎から受付開始)

※各医療機関の電話番号については、前ページ下段をご覧ください。

接種費用の助成対象者 ▶ 町内に住民票がある方で、接種日時時点で65歳以上、または、1歳～高校3年生の方です。
▶ ただし、記載以外の医療機関で接種する場合は、助成の対象になりませんのでご注意ください。

65歳以上の高齢者の方(法定接種)

申込先	接種回数	接種日	接種時間	接種場所	自己負担	持ち物
上士幌クリニック 12月9日☎締切	1回	11月9日水 11月16日水 12月7日水 12月14日水	13:30) 15:00	ふれあいプラザ	1,000円 生活保護世帯の方は無料	◇健康保険証 ◇事前配布された方は予診票 ◇接種費用:1,000円 ◇生活保護世帯の方は「生活保護決定通知書」
はげあん診療所 12月2日☎締切		11月1日火) 12月27日火	診療時間内	はげあん診療所		

※60歳～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器疾患およびヒト免疫不全ウイルス感染症により、日常生活が極度に制限される程度の障がいのある方や、入院や介護保険施設などに入所中の方も助成の対象となりますので、健康増進担当にご相談ください。

1歳～高校3年生の方(任意接種) ▶ 接種期間:12月28日☎まで

申込先	接種回数	接種日	接種時間	接種場所	自己負担	持ち物
上士幌クリニック	1回目	1組目	11月2日水	15:30) 16:30	ふれあいプラザ	◇母子手帳 ◇予診票(事前配布された方のみ)
	2回目		11月30日水			
	1回目	2組目	11月8日火			
	2回目		12月6日火			
はげあん診療所 12月2日☎締切	1回目 2回目	月～金…9:30～15:30 ※12月より、水曜休診	診療時間内	はげあん診療所	無料	◇母子手帳 ◇幼児等・子ども医療費受給者証または健康保険証
音更こどもクリニック (事前予約不要)		月・火・木・金(第2・3火午後休診) …9:00～11:00/14:30～18:00 水・土…9:00～12:30	診療時間内	音更こどもクリニック	町が全額助成	
帯広徳洲会病院		月・火・木 ……14:00～15:00 17:00～18:00 水(第1水除く)…17:00～18:00	※終了30分前までにお越し下さい	帯広徳洲会病院		
豊川小児科 内科医院		月・火・木・金 ……9:30～11:30 14:00～17:30 水・土…9:30～11:30		豊川小児科 内科医院		

※接種回数は12歳までは2回、13歳以上は1回です。

※1歳未満のお子さまは、ワクチンによる十分な免疫をつけることが難しく、予防接種をおすすめしません。

64歳以下の方(1歳～高校生除く) ▶ 全額自己負担となります。直接、医療機関にお申し込みください。

申込先	接種回数	接種日	接種時間	接種場所	自己負担	持ち物
上士幌クリニック	1回	11月29日火	15:30～16:30	ふれあいプラザ	3,500円	◇健康保険証 ◇予診票(事前配布された方のみ) ◇費用:3,500円
はげあん診療所 12月2日☎締切		12月13日火	15:30～16:30			
		11月1日火～12月27日火	月～金 9:30～15:30	はげあん診療所		

※町外の医療機関で接種する場合は、医療機関毎に接種費用が異なりますのでご確認ください。

※妊娠中の方は、かかりつけの産婦人科にご相談ください。

◆お問い合わせは、健康増進担当(☎2-4128)まで