

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

献血にご協力ください

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 2月13日(月)

◆場所 上士幌町役場前

- ・ 10時～11時45分
- ・ 13時～14時30分
- ・ 15時～16時

◆対象 16歳～69歳の方(65歳以上の方は献血経験者に限る)

※お問い合わせは、健康増進担当(弦巻)

☎ 2-4128(まで)



わくわく料理教室のお知らせ

◆日時 2月17日(金) 10時～13時

◆場所 ふれあいプラザ栄養指導室

◆内容 2～3歳児ごろの食事についてのお話、親子で行う簡単な調理実習

◆対象 2～3歳児とその保護者

◆参加費 200円(1世帯)

◆締切 2月10日(金)

※お申し込みは、健康増進担当(乾 ☎ 2-4128)まで

マミーズ♥プラザのご案内

『講座Ⅱ マタニティストレッチとバランスランチ』

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を行います。

◆日時 2月20日(月) 10時～12時

◆場所 ふれあいプラザ

◆対象 妊娠5カ月以降のママ

◆持ち物 動きやすい服装、水分、汗拭きタオル

◆締切 2月14日(火)

◇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。お子さんのランチもご用意できます。

※お申し込みは、健康増進担当(岸・新堀 ☎ 2-4128)まで

カンガルー教室

～親子のふれあいマッサージ～

◆日時 2月26日(日) 10時～12時

◆場所 ふれあいプラザ

◆対象 1～7ヶ月のお子さんとその家族

◇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。

◆締切 2月21日(火)

◇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。

※お申し込みは、健康増進担当(岸・新堀 ☎ 2-4128)まで

パパも大歓迎です!



いい歯ピカピカ教室

(幼児歯科健診のご案内)

◆日時 3月7日(火) 14時以降

◇時間は申し込み時にお伝えします。

◆場所 ふれあいプラザ

◆内容 歯科健診・フッ素塗布・個別相談・歯磨き指導(初回参加者のみ)

◆対象

- ・ 認定こども園および私立保育所に入園しているお子さん
- ・ 1～4歳児(年少児童まで)
- ・ 右記以外のお子さん

◇1歳～小学校入学前まで(年度中1回)ただし、1歳未満でも生歯6本以上あれば受けられます。

◆締切 3月3日(金)

◆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)

※お申し込みは、健康増進担当(岸・新堀 ☎ 2-4128)まで

上士幌町役場 福祉職(臨時職員)を1名募集します

◆内容 認知症施策を中心とした地域包括支援センター業務全般

◆資格 精神保健福祉士または社会福祉士免許、普通自動車運転免許

◆期間 平成29年4月1日～平成30年3月24日

◆勤務 8時30分～17時15分、完全週休二日制

◆待遇 月額23万8800円、社会保険および雇用保険加入

◆応募 履歴書と資格免許証および運転免許証の写しを持参、または郵送により提出

◆締切 2月10日(金)

◇郵送の場合は、2月10日(金)必着

◆面接 応募者に後日通知致します

※応募・お問い合わせ先
〒080-1408 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介護支援担当
(☎ 01564-21555)

ボランティアで浴場の庭整備

12月13日、ふれあいプラザ浴場の庭をボランティアで整備して下さった十勝植木造園組合(林郁雄理事長、18

社)へ感謝状が贈られました。

同組合は、11月25日に1級造園技能士の技術講習のため、浴場の窓から見える園庭の整備を行いました。

林理事長は「浴場にお越しになる方の癒やしになれば」と話し、竹中町長は「素敵な庭を整備していただき、大変ありがたい」と感謝の言葉を述べました。



▲竹中町長から林理事長へ感謝状が手渡されました

ほがらかサロン

「クリスマスロビーコンサート」

12月20日、ふれあいプラザにて社会福祉協議会主催によるクリスマスロビーコンサートが開催されました。

ほがらかサロン事業の一環として毎年行われているイベントで、今年は上士幌高校吹奏楽部による演奏会が行われました。『赤鼻のトナカイ』や『なごり雪』など、聞きなれた楽曲が演奏され、参加者はクリスマススムードを味わいました。

演奏会後は懇親会が行われ、ケーキを食べながら上高生が考えたクイズ大会で盛り上がりました。その後、上士幌小学校放課後子ども教室の児童たちによる合唱が行われ、参加者も児童らと

一緒に『明日があるさ』を歌いました。



▲高校生の息の合った演奏に手拍子を送る参加者

冬休み子ども料理教室が開催されました

12月26日、ふれあいプラザにて「冬休み子ども料理教室」が開催され、小学校4年生から6年生までの男女11人が料理体験をしました。

参加した子どもたちは上手に包丁やピーラーを使いキーマカレーなどを楽しく調理していました。また、試食後は食育かるたをし、食べ物について学びました。



栄養コラム 今月のテーマは「噛む」です

昔は玄米や漬物、干物など噛みごたえのあるものが中心でしたが、今はハンバーグやスパゲティ、カレーライスなど、やわらかい食べ物が多くなり、噛む回数が減っています。噛む回数が減ると食べ過ぎ、胃腸への負担、むし歯、さらにはあごの発達にも影響を与えます。では、噛む回数が増えることで、どんな良い点があるのでしょうか。

一回の食事で噛む回数

弥生時代	4,000回
戦前	1,420回
現代	620回

よく噛むことの良い点

1. 食べ過ぎ防止

よく噛むことで満腹中枢が働き、食べ過ぎを防止する

2. 味覚の発達

よく噛むと食べ物本来の味がわかり、味覚が発達する

3. 言葉の発達

口の周りの筋肉が発達してきれいに発音でき、表情が豊かになる

4. 脳の発達

噛むことで脳細胞の動きが活性化する

5. 歯の病気を防ぐ

噛むとだ液がたくさん出て、むし歯や歯周病予防に

6. がんを防ぐ

だ液に含まれる成分には食品中の発がん性を抑える働きがあるといわれている

7. 胃腸の動きを促進する

噛むことで食品が小さくなり胃腸の負担が少なくなる

8. 全身の体力向上

噛む力がついて筋力を発揮しやすくなる



噛む回数を増やすポイント

1. 一口の量を減らす

一口の噛む回数は変わらなくても、一回の食事の噛む回数が増える

2. 食材を大きく切る

飲み込める大きさになるまで噛むことになる

3. 固い食材を加える、固めに調理する

食物繊維の多いもの、乾物、こんにやくなどを加える

と噛む回数が増える。少し歯ごたえの残るように調理すると良い

4. 今の噛む回数にプラス10回

飲み込もうと思ってから、さらに10回噛むようにしましょう

5. 食事の時間に余裕を持つ

噛む回数が増えることで食事の時間が長くなるので、時間に余裕を持つようにしましょう