

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

夏休み子ども料理教室

普段あまり料理をしたことのないお子さんでも、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1日(火)

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 食材への理解を深めよう

♪ 地場産品を知ろう♪

◇メニュー サラダうどん(小麦粉からうどんを作ります)、クリーム白玉ぜんざい

◆対象 小学4～6年生(定員15名)

◆参加費 200円

◆申込期限 7月12日(水)

※お申し込みやお問い合わせは、認定こども園(加納 ☎ 2-3686)、学校給食センター(北西 ☎ 2-2034)、ふれあいプラザ(石井 ☎ 2-4128)まで



ロタウイルスにご注意を!

通常は、1月～4月に乳幼児がかかりやすい下痢症です。

例年に比べ、今年は十勝管内における感染者の報告が多数あり、注意が必要です。

◆症状

水のような白っぽい下痢が何回も続きます。おう吐を伴うこともあり、脱水症状を起こします。

まれに、けいれんや腸重積(腸の詰まり)を起こし重

症化することもあります。

◆原因

ロタウイルスによる経口感染。感染者の排泄物(吐物や便など)等への接触によつておこります。

潜伏期間は2～4日です。

◆治療

ウイルスが原因なので、特效薬はありません。

脱水症の予防が大変重要です。イオン飲料や湯冷まし、ミルク等を常温もしくは温めて少しずつ飲ませます。症状が強く飲めない時には早めに受診しましょう。下痢止めの効果はなく、服用することでウイルスが排泄されず、かえつて病状が長引くことがあります。

通常1～2週間で回復します。

◆大人も注意!

お子さんから保護者が感染するケースがあります。

また、体力が弱っている方、高齢者は特に注意が必要です。

感染者が身近にいる時は、手洗いの徹底や接触をできるだけ避けるように気を付けましょう。

市民後見人養成研修のご案内

進行する超高齢社会に伴い、認知症や障がい等により判断能力が十分ではない方が増えており、このような方を身近な地域で支える「市民後見人」の支援が必要となっております。

「市民後見人」は判断能力が十分ではない方に代わって、福祉サービスの契約や財産管理などの後見活動を行う支援者であり、市民後見人養成研修では成年後見制度のしくみや、「市民後見人」に必要な心構え・知識・実務等を学びます。

市民後見人に興味・関心がある方の受講をお待ちしております。

◆日程 9月7日(木)～11月2日(木)

◇研修は毎週木曜日の週1回開催され、13時～17時の4時間を予定

◆会場 音更町総合福祉センター他

(音更町大通11丁目1番地)※送迎あり

◆実施方法 上士幌町・音更町・幕別町による共同実施とし、社会福祉協議会が実施主体となります。

◆対象 満25歳以上で、現に上士幌町に居住する方、原則としてすべての研修力リキラムを受講できる見込みがある方

◆受講料 無料

◆募集締切 8月4日(金)

◆募集人員 10名程度

◆問合せ先 上士幌町権利擁護センター(上士幌町社会福祉協議会)

生涯学習センター2階

☎ 7-7003

FAX 7-7004

子宮頸がん・乳がん検診 もうすぐ締切!

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。

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

区分	子宮頸がん	乳がん
対象者	20歳以上で、前年度に町の子宮がん検診を受診していない方 ※前年度の受診状況をお調べできます。	40歳以上で、前年度に町の乳がん検診を受診していない方 ※前年度の受診状況をお調べできます。 定員90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)	マンモグラフィー検査
自己負担額	①20～40歳 無料 ②41歳以上 1,600円 ※超音波検査を希望の方は追加500円で行えます。 ※生活保護受給者は無料	①40～70歳 無料 ②71歳以上 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30年2月26日(月)にも集団検診を行います。また、帯広や音更の病院で個別検診を受けることもできます。詳しくは、健康増進担当(☎2-4128)までお問い合わせください。

栄養コラム「お寿司」について

私たちが普段食べている「和食」が、平成25年にユネスコの無形文化遺産に登録されたことは記憶に新しいと思います。その和食を代表する「お寿司」、好きな方は多いのではないのでしょうか。スーパーの惣菜コーナーで売られていたり、回転ずし店ができたりと、昔に比べて気軽に食べられるようになりました。

今月はその「お寿司」について考えたいと思います。

お寿司のネタである魚には、DHAやEPAが含まれており、血液の流れをよくしたり、脳の働きを活性化させたりします。

また、イカやタコには、血圧を下げる働きのあるタウリンが多く含まれています。

1 野菜のおかずと一緒に

お寿司にはあまり野菜が含まれていない上に、野菜のおかずと一緒に食べない傾向にあります。

野菜がたくさん入った味噌汁、サラダなど、野菜のおかずと一緒に食べるようにしましょう。

2 「しょうゆのつけ方」に気を付けて

しょうゆのつけ方は人それぞれですが、つける位置、量によって摂取する塩分の量が大きく変わります。

- ・ネタに軽くつける… 約 0.1g (塩分約 0.015g)
- ・ネタにたっぷりつける… 約 0.2g (塩分約 0.03g)
- ・しゃりにつける… 約 0.7g (塩分約 0.105g)

※しょうゆ 1g = 塩分 0.15g

しょうゆは「しゃり」ではなく「ネタ」につけるようにすると、塩分を減らすことができます。

1日当たりの食塩摂取量は、男性は8g未満、女性は7g未満が目標です。

おいしくて健康に良い和食ですが、お寿司はしょうゆのつけすぎに注意し、野菜のおかずと一緒においしくいただきます。



認知症かな？または認知症で困ったら

上土幌町「認知症初期集中支援チーム」がサポートを行います。

認知症初期集中支援チームとは？

認知症初期集中支援チームとは、医療・保健・福祉に関する国家資格の有資格者と認知症ケアの実務経験者により構成されています。ご本人やご家族、民生委員、ケアマネージャーなどからの相談により、訪問による面談を行い、その結果を踏まえて支援の方向性をチーム員で検討し、ご本人やご家族の自立した生活のサポートを行います。上土幌町では大江病院に業務の一部を委託して取り組んでいます。



対象となる方

40歳以上で在宅生活をしている認知症の方や認知症が疑われる方

- ・認知症の診断を受けていない、または中断している。
- ・医療サービスや介護サービス等を利用していない。
- ・何らかのサービスを利用しているが、認知症による症状が強くてどのように対応してよいか悩んでいる、困っているなど…。

まずは、ふれあいプラザ内
地域包括支援センターへご相談ください。

認知症初期集中支援チーム

- ・家庭訪問
- ・必要に応じて専門医療機関への受診の促しや調整
- ・かかりつけ医との連携
- ・必要な医療や介護サービスの検討
- ・認知症の症状に沿った対応や経過予測についての助言

その後は、**関係する機関へ引継ぎ**を行います。

上土幌町認知症初期集中支援チーム

チーム員

サポート医	医師	大江 徹 (大江病院)
医療職	認知症看護認定看護師	大森 亮子 (大江病院)
福祉職	精神保健福祉士	佐々木雅美 (大江病院)
地域包括支援センター	精神保健福祉士	北澤 周子 (上土幌町)
	介護福祉士	塩澤 尚弘 (上土幌町)

<お問い合わせ先>

上土幌町地域包括支援センター

ふれあいプラザ内 ☎ 2-5555

生教育支援チームと一緒に活動しませんか？

子どもたちの成長に合わせ、妊娠や出産、育児、命の誕生、二次性徴、性感染症などについて正しく、楽しく学んでほしいという思いから、年長さんや小中学生にチームで生教育の授業を実施しています。

家庭では子どもへ伝えにくい性のお話について、どのように表現したらよいかを話しあったり、チームでおしゃべりをしながら教材をつくったり、授業を真剣に聞く子どもたちに触れ合ったりすることが活動の原動力となっています。

現在、生教育に関心のある方と保健師の10名ほどで活動しており、年5回ほどある授業を役割分担しながら、無理なく楽しく活動しています。今年度も7月から中学3年生への授業が始まります。子どもたちへの生教育に興味のある方は、授業の見学から始めませんか？



※お問い合わせは、健康増進担当(岸・新堀) (☎ 2-4128) まで



オープン20周年 健康増進センター【ふれあいプラザ】

7月10日(月)～16日(日)に温泉浴場を利用された方へ

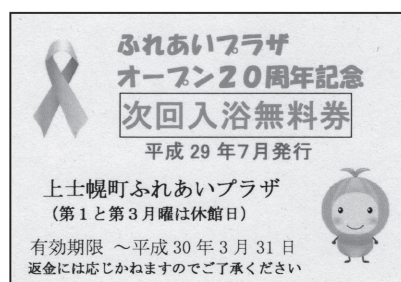
「次回入浴無料券」を差し上げます

★上士幌町の保健衛生業務の拠点と温泉浴場施設として平成9年に健康増進センターが建設され、今年の7月10日にオープンから20周年を迎えます。日頃の感謝の気持ちを込めて7月10日(月)～16日(日)の1週間に温泉を有料で利用された方全員に「次回入浴無料券」を差し上げますので、多くの方のご利用をお待ちしております。



入浴料金 (通常)

区 分		入 浴 料 金	
		1 回 券	回数券 (11枚つづり)
大 人	12歳以上	380円	3,800円
小 人	6～12歳未満(小学生)	140円	1,400円
	6歳未満	無 料	
70歳以上(町内在住の方)		1回につき100円で月8回まで入浴できます。 9回目以降は通常料金となります。	



※現住所と生年月日を確認できるもの(免許証や保険証など)を持参してください。

※浴場には石鹸やシャンプーを置いていないため、必要な場合は受付で購入してください。

★利用時間および休館日

月曜日～金曜日:午後2時～午後10時

※浴場は「和風」と「洋風」があり、1週間ごとに

土曜日・日曜日・祝日:午後1時～午後10時

「男湯」と「女湯」が入れ替わります。

※休館日は毎月第1、第3月曜日です。健康増進センター【ふれあいプラザ】温泉浴場 ☎ 2-4126

健康診査後は休憩スペースで一息^{ゆい} ～「結飯の会」作成「健康クッキー」を提供～

町では、年に1回、健康診査を受けて自分の健康状態を確認していただくため、受診しやすい健診を目指しています。その一環として、昨年度より健康診査会場に休憩スペースを設け、町内のサークル「結飯の会」の皆さんにご協力をいただいて、健診終了後に健康クッキーと飲み物の提供を行っております。

今年度初めての健診となる5月31日～6月2日に実施された巡回ドックでは、およそ230の方が受診し、時間の許す限り休憩スペースを利用していただきました。

上士幌町民は糖尿病予備軍が多い上に、健診を受診される方は空腹状態であることから、急激な血糖値の上昇を避けるために食物繊維の豊富な“おから”を使い、市販の物よりも「カロリー」「糖質」「脂質」のいずれも減らしたクッキーを作成・提供し、好評をいただきました。

今年度は9月4日、1月30日～2月1日にも健康診査があります。今後も休憩スペースを設置して、受診しやすい健診としていきますので、まだお申込みになっていない方は、ぜひお申し込みください。

