

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

◆講師 健康運動指導士 鉾崎 亮太氏 (NPO) シェアリング推進センター
◆場所 生涯学習センター わっか
◆持ち物 上靴、飲み物、動きやすい服装
※上士幌健康ポイント事業の対象です。
※お問い合わせ、お申し込みは、地域包括支援センター(☎2-5555)まで。

認知症予防カフェ にこにこ交流カフェのご案内

誰でも気軽に参加できる場所です。認知症や介護に関する情報が得られます。リフレッシュしませんか。
◆日時 10月16日(水) 13時30分～15時
◆場所 ふれあいプラザ
◆申し込み 不要
※お問い合わせは、地域包括支援センター(北澤☎2-5555)まで。

ミニズ♥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
妊娠期間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です。気持ちよく体を伸ばし、おいしく楽しく食べる教室です。どなたでも参加ください！
◆日時 10月21日(月) 10時～12時30分
◆場所 ふれあいプラザ
◆対象 妊娠5か月以降のママ
◆持ち物 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル
◆申込期限 10月16日(水)
※上のお子さんの託児を希望される方は

申し込み時にお伝え下さい。お子さんのランチも用意できます。
※お申し込みお問い合わせは、ふれあいプラザ(岸瀬戸☎2-4128)まで。
上士幌町自殺予防ゲートキーパー研修子ども若者編
子どもが危機を乗り越えるために、大人たちができること
赤ちゃんから青年期までの心の発達を児童精神科医が語ります。子どものため、自分のため、次世代のためにぜひ、じっくりと聞いてみてください。
◆日時 10月31日(木) 18時30分～20時30分 (受付18時開始)

◆場所 ふれあいプラザ研修室
◆対象 保護者、一般市民、子育て関係者
◆講師 札幌市子ども発達支援総合センター長 児童精神科医師 上田 敏彦先生
◆託児 18時から20時30分
ふれあいプラザ リハビリ室
※事前申し込みが必要です。
※希望者多数の場合は先着順となります。
◆申し込み 10月21日(月)まで
◆参加費 無料
※上士幌健康ポイント事業・まなびの森対象事業です。
※お申し込みお問い合わせは、ふれあいプラザ(☎2-4128)まで

上士幌町胃がん単独検診「胃内視鏡検査」のご案内

これまでの胃がん検診ではX線検査(バリウム検査)が主で、内視鏡検査(胃カメラ検査)を受けるには人間ドックで選択していただく方法しかありませんでした。「バリウムが飲めない」「人間ドックでは時間・お金がかかる…」というご意見等を受け、この度、内視鏡検査を単独で受けていただける体制を整えましたので、この機会にぜひご受診ください。

対象者	50歳以上(※年度末年齢)の町民で今年度上士幌町の胃がん健診を受けられていない方	実施施設	北斗病院
受診間隔	2年に1回	実施方法	経口・経鼻内視鏡(どちらかお選びいただけます)
検診費用	4,430円(生活保護受給者は無料)	※年度末年齢とは、令和2年3月31日時点の年齢です。	

【お申し込み・お問い合わせ】 ふれあいプラザ(☎2-4128)

10月はピンクリボン月間。乳がん検診を受けましょう!

毎年10月は世界的に乳がんの普及啓発のシンボルでもあるピンクリボン月間。10月1日ピンクリボンデーは、東京都庁やレインボーブリッジ等がピンクにライトアップ。日本中がピンクに彩られるこの時期、ふれあいプラザでもピンクリボンツリーをはじめ、乳がんのパネルや乳がんモデルも設置します。上士幌町では、平成27年から女性がん検診普及啓発キャンペーンを展開しており、30～70歳は乳がん検診を無料で受診できます。あなた自身とあなたの大切な人のために、ぜひ乳がん検診を受診して下さい。

<p>♡集団検診</p> <p>■日時 令和2年2月13日(日)</p> <p>■場所 ふれあいプラザ</p>	<p>♡個別検診</p> <p>帯広厚生病院・協会帯広病院・帯広徳洲会病院・音更宏明館病院・北斗病院・上徳乳腺外科の6か所の病院で受診できます。</p>
--	---

⇒乳がん検診は30歳以上の方が受診できます。まずはふれあいプラザにお申込みください。
【お申し込み・お問い合わせ】 健康増進担当 四戸・瀬戸(☎2-4128)

栄養コラム 野菜不足の北海道民! あなたは大丈夫?

「野菜を食べましょう」という言葉を、何度も耳にしたことがある方は多いと思いますが、どうして野菜を食べたほうが良いのでしょうか? 野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれていることから、食後の血糖値の上昇を緩やかにしたり、循環器疾患(心臓や血管の病気)などを予防したりと、さまざまな健康効果が期待できます。ところが、平成29年国民健康・栄養調査の結果、北海道民の野菜の摂取不足が明らかになりました。野菜の目標摂取量は1日350g。北海道民はもっと野菜を食べないといけなようです。



- 野菜をたくさん食べるためには...
- 野菜のおかずをしっかりと食べる
 - 汁物には野菜をたっぷり
 - カレーやめん類(ラーメン、うどん、焼きそばなど)にも野菜をたっぷり入れる
 - 肉料理や魚料理には野菜の付け合わせを
 - 鍋は野菜をたっぷり食べるチャンス!

