

お口元気に 歯つらつ講座のご案内

こんなお悩みありませんか？硬い物が食べづらくなった、口が渇く、飲み込みが悪くなっている、入れ歯があわなくなってきた。「かむ」「飲み込む」「笑う・話す・呼吸する」お口まわりはからだの健康の入口です。お家でもできるちょっとした工夫で、お口の健康管理をしてみませんか？

- ◆講師 歯科衛生士 菅 頼子 氏
(在宅歯科医療支援認定士・口腔機能向上支援認定士)
- ◆場所 ふれあいプラザ
- ◆申し込み 1月31日(月)締め切り
- ◆参加費 無料
- ◆申し込み・お問合せ
上士幌町地域包括支援センター ☎2-5555



栄養コラム 非常食について

近年、自然災害の頻度が増えています。みなさんは災害時に備えて非常食を用意していますか？災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースがみられるため、**3日～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいとされています。いざという時のために、普段から備えておくことはとても大切です。

○家庭備蓄の例(3日分/大人1人分の場合)

分類	備蓄品	数量
必需品	水(1人1日3L程度)	9L
	カセットコンロ	1台
	カセットボンベ	3本
主食	パックごはん	8個
	カップ麺	1個
主菜	レトルト食品 (牛丼の素、カレーなど)	2個
	好みの缶詰 (ツナ、サバ、大豆など)	6缶
副菜	日持ちする野菜 (玉ねぎ、じゃがいもなど)	適量
	乾物 (かつお節、桜エビなど)	適量
その他	野菜ジュース(缶)	6缶
	インスタント味噌汁や即席スープ	3個
	チョコレートやビスケットなど	適量

○講座日程・内容

日程	初日	2日目	3日目
	2月1日(四)	2月15日(四)	3月1日(四)
	13時30分～15時		
	おおむね65歳以上の方		
対象者	興味や関心のある方など、どなたでも参加できます。 お口や歯に関する「困り事」がある方が対象になります ※初回の参加が必要です		
定員	30名程度	10名程度	
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・口まわりや歯の役割 ・健康と病気や認知症との関係性について ・具体的なお口の問題と病気の関係性について ・悩みや困り事の原因についての個別相談 		

○その他あると便利なもの

備蓄品	活用法
食品用ポリ袋	手にかぶせて手袋代わりに
ラップ	お皿に敷いて洗い物の削減に
アルミホイル	熱いものを乗せるお皿として
クッキングシート	フライパンの焦げ付き防止に
キッチンペーパー	布巾の代わりに
ウェットティッシュ	手洗い用の水の代わりに
アルコールスプレー	

○ローリングストック

普段食べ慣れている缶詰、レトルト食品などを少し多めに買い置きしておき、賞味期限が切れる前に食べ、食べた分を買い足すことで、一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。いつも食べ慣れている食材だから、非常時も安心して食べることができます。



ふれあいプラザ だより

- ◆健康増進担当 ☎2-4128
- ◆地域包括支援センター/
介護支援担当 ☎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、多くの方の協力をお願いします。

- ◆日時 2月15日(火)
- ◆場所 上士幌町役場前
- ◆時間 10時～11時45分、13時～14時20分
- ◆対象 16歳～69歳の方
- ※65歳以上は献血経験者のみ。
- ※200ml献血は受け入れの制限があるため、ご協力いただけない場合もあります。
- ※お問い合わせは健康増進担当(☎2-4128)まで
- ◆「人生の終い方講座」のご案内
- ◆「認知症(予防)カフェ」のご案内
- ◆「今考える事・できること」

・認知症になったらどうしますか？
・介護が必要になったらどうしますか？
・葬式や墓じまい、納骨はどうしますか？
・余命1週間と言われたら、どうすごしたいですか？

誰にでも平等に訪れる「老い」や「死」。
「ご自身の事、親御さんの事、そのとき」は、まだまだ「先のこと」かもしれない。だからこそ「今」考えておきたい事、「今」できる事があるはず。今、

今回は、人生の最終段階のサポーターである中島千晴先生を講師にお招きし、終活や看取り、生前整理や遺品整理など…ご自身の経験からさまざまなお話をお聞きします。

この講座をきっかけに、ご自身、そしてご家族の「過去」「現在」「未来」について考えてみませんか。どうぞお気軽にお越しください。

- ◆日時 2月16日(水) 13時30分～15時
- ◆場所 ふれあいプラザ
- ◆講師 中島 千晴 氏
- (看取り士、ご遺骨エンディングサポート
こすもストーリー代表)
- ◆その他 申し込み、参加費不要
- ◆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
- ◆「いし歯科健診」のご案内
- ◆日時 3月8日(火) 13時50分
- ※時間は申し込み受付時にお伝えします。
- ※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、急遽中止になることがあります。
- ◆対象 1歳～4歳児(年少児童まで)

心にも優しくてもらうことが大切です

ひとりでの悩みや不安をかかえこんでいませんか。まわりに悩んでいる人はいませんか。

あなたが悩みや不安を抱えて困ったとき、気軽に相談できる場所がたくさんあることをご存知ですか。相談する方法もさまざまあります。あなたにあった窓口を探してみませんか。

◆電話での相談 よりそいホットライン(☎0120-1279-1338)※24時間対応

◆SNSでの相談 こころのホットチャットLINE、ツイッター、フェイスブック、ウェブチャットでご相談できます。



◆支援情報検索サイト
相談先や相談方法に困った場合にあなたにあった支援方法を探すことが出来ます。あなたにあった窓口がみつかるかもしれせん。



◆その他の相談窓口 厚生労働省
そのほかにも相談できる場所がありますので、サイトを参照ください。



◆ふれあいプラザにお越しください
ふれあいプラザでは、毎月、心の相談を実施しています。いつでもお気軽にご相談ください。

