ふれあいプラザだより

◇健康増進担当 TEL 2-4128
◇介護支援担当/地域包括支援センター
TEL 2-5555

にっこり交流カフェのご案内
～認知症共生&予防カフェ～

◆テーマ 「知ろう！話そう！ケアマネ（介護支援専門員）ってどんな人？どんな仕事？」

「ケアマネ」「ケアマネジャー」一度は耳にした事のある言葉かもしれません。では一体、何をする人なのでしょうか？どこに行けば会えるのでしょうか？

この度、町内の現役「ケアマネ」さんとの懇談会を次の通りに開催いたします。

認知症の方も、「まだ先かな!?」と思う方も・・・誰でも参加可能です。

居心地の良い「認知症共生&予防」カフェを目指しています。どうぞ、お気軽に遊びにいらしてください。

◆日時 12月20日(水) 13時30分～15時
◆講師 町内指定居宅介護支援事業所の介護支援専門員の皆さん
◇福寿協会
居宅介護支援事業所 ひまわり 溝口氏
◇社会福祉協議会
ケアプランセンター上士幌 平岡氏
◇社会医療法人 北斗
在宅ケアセンター 栞 西垣氏
◇福寿協会
小規模多機能型居宅介護 まつば
伊藤氏
◇上士幌町地域包括支援センター
山口氏・北澤氏
◆場所 ハレタかみしほろ(旧有沢呉服店)
◆申込 不要
※お問い合わせは、地域包括支援センター（TEL 2-5555）まで

楽しく作っておいしい体験
「冬休み子ども料理教室」のお知らせ

普段あまりお料理をしたことのないお友だちでも、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 12月26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～
◇調理実習 手作りピザ、コンソメスープ、デザート
◆対象者 小学校4年生～6年生
◆定員 15名
◆参加費 200円
◆申込 12月14日(木)
◆その他 アレルギーをお持ちの方は、申込の際にお申し出ください
※お問合せお申し込みは、認定こども園（天池 TEL 2-3686）、学校給食センター（原田 TEL 2-2034）、ふれあいプラザ（石井・白石 TEL 2-4128）まで

認知症について「ただしく」知ろう！

【認知症サポーター養成講座を開催します！】

高齢化と共に増加をしていくと言われている「認知症」。2025年には高齢者の4～5人に1人は、認知症、もしくは認知症予備軍になると言われています。

そこで、上士幌町では誰もがなり得る認知症への偏見を捨て、認知症になってもならなくても、お互いに支えあっていく地域を作っていくために、少しでも多くの方に認知症に関する正しい知識を持って頂きたいと考えています。

つきましては、次の日程で講座を行いますので、お気軽にご参加下さい。

共に学びましょう！

◆日時 12月7日(木) 18時30分～20時
◆場所 ふれあいプラザ 研修室
◆その他 準備の都合上、お申し込みをお願いしています。過去に受講歴がある方の参加も大歓迎です。

※お申し込みは、下記QRまたは、包括支援センター（TEL 2-5555）まで

健診の受診はお済みですか？

来年1月の巡回ドックはまだお申し込みができます。特定健診と一緒にがん検診（胃・肺・大腸）も受診することができます。

日程や時間帯のご希望がある方はお早めにお申し込みください。その他、脳ドックや胃カメラ単独検診も助成しておりますので、お問合せください。

※お申し込みお問い合わせは、ふれあいプラザ（TEL 2-4128）まで

高齢者eスポーツ参加者募集中！

頭と体の運動！高齢者向けのeスポーツに参加してみませんか？見学も受け付けておりますので、ぜひご相談ください。

◆対象者 60歳以上でテレビゲームや運動に興味関心がある方
◆開催日 毎週水曜日9時30分～10時30分と10時40分～11時40分の2クラス開催
◆期間 1月～3月（3か月間）
◆定員 1クラス10名程度
◆利用料 月額500円
◆場所 ふれあいプラザ
※申込が定員に達した場合は、他の介護予防教室等へ参加していない方が優先となりますのでご了承ください。
※お申込みは、地域包括支援センター（TEL 2-5555）まで

栄養コラム　牛乳・乳製品で、手軽にカルシウムを

皆さんは、カルシウムが豊富に含まれている牛乳・乳製品を食べていますか？

成人に勧められる**１日あたりのカルシウム摂取量は、【男性：750～800mg、女性：650mg】**ですが、2019年国民健康・栄養調査によると、日本人の平均的な１日あたりのカルシウム摂取量は、【男性：517mg、女性：494mg】と推奨量より少ない傾向が見られます。

カルシウムは血液中にも存在して、ケガをしたときに出血を抑える等の働きをしていますが、多くは骨や歯に存在します。

カルシウムの摂取量が不足すると、血液中のカルシウム濃度を維持するために、骨からカルシウムが溶けだします。カルシウム不足が長く続くと、骨がスカスカ状態になる骨粗しょう症の原因になるため、毎日カルシウムを含む食品を摂取することが大切です。**効率よくカルシウムを摂取するには、吸収率の良い牛乳・乳製品をとることがおすすめです。**

○牛乳の１日の目安量

食品	幼児期	成人期
牛乳	400ml	200ml

※牛乳100ml相当の乳製品：ベビーチーズ１個、ヨーグルト100gが目安

ヨーグルトなど、牛乳以外のいろいろな乳製品と組み合わせてとりましょう。

【牛乳・乳製品のコレステロールが気になる場合は】

➡低脂肪、無脂肪牛乳はどうでしょうか？含まれるカルシウム量はほぼ変わりありませんが、牛乳よりコレステロールの量が少ないです。

※チーズもコレステロールが多く含まれています。とり過ぎないように気をつけましょう。

食品名	コップ１杯（200ml）に含まれるコレステロールの量
普通 牛乳	25mg
低脂肪牛乳	12mg
無脂肪牛乳	6mg

コレステロールの量が約半分になります。

【牛乳を飲むとお腹がゴロゴロしてしまう方（乳糖不耐症）】

➡牛乳よりお腹がゴロゴロしにくい、ヨーグルトはどうでしょうか？また、乳製品が身体に合わない方がカルシウムを摂取したい場合、他の食品からもカルシウムをとることができます。

食品名	カルシウム含有量
普通牛乳（コップ１杯 200ml）	220mg
シシャモ３尾	165mg
小松菜２～３株	119mg
木綿豆腐 1/3丁	86mg

牛乳には、カルシウム以外にも、生きていくために必要な栄養素である、たんぱく質・脂質・ビタミンA・ビタミンBなどを豊富に含んでいます。

上士幌町の地場産品であるおいしい牛乳を適量とって、健康を維持しましょう。

在宅医療介護連携推進事業

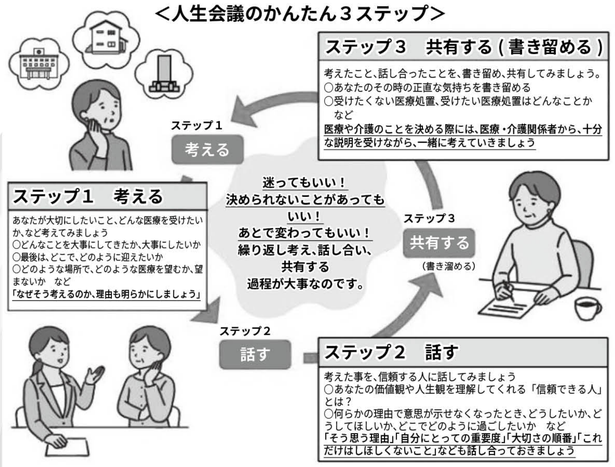
11月30日は「いい看取りの日」～最期の時を考えよう！～

①「始めてみよう！ＡＣＰ（人生会議）」

命の危険が迫った時、約70％の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えることができなくなるといわれています。そのため、「もしも」「まさか」の時のために、自分が望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組み、「ＡＣＰ（人生会議）」が大切だと言われています。

「死」を忌み嫌い避けるだけではなく、元気な時から身近な人と「ＡＣＰ」をしてみませんか？

＜人生会議のかんたん３ステップ＞



②在宅医療や「最期」の迎え方を考える
～映画「ピア」無料上映会のご案内～

◆日時 11月30日(木) 昼の部 10時～11時45分
※広報11月号の時間から変更になっています。
夜の部18時30分～20時15分
◆場所 生涯学習センター２階視聴覚ホール
◆申込 必要※但し、当日お席がある場合には入場ができます
◆申込先
・在宅医療介護連携ステーション（老健かみしほろ内） TEL７－７１１６
・上士幌町地域包括支援センターTEL２－５５５５

③その他 包括支援センターには、在宅医療に関するパンフレットや「もしものための話し合い～もしばなゲーム（カードゲーム）」をご用意しております。お気軽にお問い合わせください。