

健康相談 9月24日(木)

実施時間	会場
10:00～11:30 13:00～15:00	川北老人福祉センター すこやか健康センター
内容：健康相談・血圧測定・栄養指導・軽い運動など 健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。	

温泉活用健康増進事業

軽い運動と簡単なゲーム

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回は町の保健師による実技と健康相談を行います。気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

- ▶日時／9月30日(火) 午後1時30分から
- ▶会場／サンセットプラザはほろ(浴室・休憩室)
- ▶参加料／入浴料550円(回数券・割引券使用可)
※健康ドリンクのサービス有り
- ▶参加資格／65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
- ▶参加申込／期限：9月25日(期日厳守)
申込先：すこやか健康センター

◎バスを無料運行します

栄町南団地バス停前	午後1時00分出発
道立羽幌病院バス停前	1時03分
東出商店前(幸町)	1時06分
道新羽幌支局前(南5の6)	1時10分
羽幌ターミナル前(旧駅)	1時13分
旧NTT横(南大通4)	1時16分
内山商店(北町)	1時22分

高血圧料理教室

血圧を気にして料理をうす味にしている方は多いと思いますが、気を付けているつもりでも意外と塩分を摂り過ぎているかもしれませんし、せっかくなうす味の料理を作っても家族が食べてくれないと意味がありません。

そこで、9月から半年間、月1回料理教室を開催し、実際に料理を作り食べることで、おいしいうす味料理を身につけて高血圧を予防改善していきたいと思っています。

自分が高血圧の方や家族が高血圧の方はもちろん、健康や料理に関心がある方などご参加ください。

- 日時／9月11日(木) 10:30～12:30
- 会場／すこやか健康センター
- 内容／うす味料理の調理実習、試食、参加者同士の交流 だしの活用、減塩漬物、酢の物など
- 対象／成人女性

- ▶申込み・問合せ先
すこやか健康センター
健康管理課保健係



保健

すこやか
健康センター
☎2-6020

9月の保健カレンダー

実施日	保健事業名	受付・実施時間	会場
2日(火)	莓クラブ	9:20～11:30	すこやか健康センター
3日(水)	乳児健診	13:00～13:30受付	
4日(木)	ほほえみ会 (糖尿病健康教育)	13:00～15:00	
10日(水)	二種混合予防接種 (小学校6年生)	13:30～14:00受付	
11日(木)	風疹予防接種 (※下記参照)	13:30～14:00受付	
12日(金)	リハビリ教室	13:30～16:30	
16日(火)	フッ素塗布	12:30～13:00受付	
17日(水)	あいあいサークル (乳児育児相談)	9:20～11:30	
19日(金)	莓クラブ	9:20～11:30	
25日(木)	ポリオ予防接種	13:30～14:00受付	

昭和54年4月2日～昭和62年10月1日生まれの方へ

風疹予防接種のお知らせ

平成6年の予防接種法の改正により、従来中学生に接種されていた風疹の予防接種が乳幼児期(生後12カ月～90カ月)に行われるようになりました。

このため、その時点で乳幼児期を経過し、かつ中学生に達していなかった方に接種する機会が設けられました。つきましては、下記要領において実施いたしますので、お子さんの風疹予防接種の状況を今一度、ご確認下さい。

- 実施日／9月11日(木) 午後1時30分から受付
- 会場／すこやか健康センター・天売、焼尻診療所
- 対象者／昭和54年4月2日～昭和62年10月1日までに生まれた者で、風疹予防接種を一度も受けたことがない者
- 料金／無料
- 申込先／すこやか健康センター・健康管理課保健係
- 申込期限／9月2日(火)

※注意※ 妊娠している方は受けられません。
また、接種後2カ月は妊娠しない事が
必要になりますので、ご注意下さい。

母子手帳などによりお子さんの接種状況をご確認下さい。なおMMR(はしか・3日ばしか・おたふくかぜの3種類混合ワクチン)の接種を受けた方は風疹予防接種を受けたこととみなされます。当町で把握している接種対象者については個人通知をする予定です。

対象者で接種を無料で受けられる期間は平成15年9月30日までです。この期間の風疹の予防接種は平成15年度を以って終了となります。

こんにちは保健師です

『子育て』



「子育て」という言葉を普段耳にしますが、「子育て」という言葉を聞く機会があるでしょうか。

今回は、「子育て」について少し考えてみたいと思います。子育て奮闘中のお母さんお父さんは、どんな子どもに育って欲しいと願っているのでしょうか。それぞれで、子どもに託す思いは様々で、そのために子どもの成長過程で親の果たす役割も数多くあります。

ある学者は、人間が健全に発達していく過程の中には、生を授かった子ども達すべて

が、人間・環境など何ものからも与えられない「育ちのパワー」や「成長するエネルギー」をもって存在している事を示しています。これが俗に言う「子育て」といわれるものだと思っています。

そしてそれに対し、そのパワーやエネルギーを引き出すための役割を親が担っていく、この過程が「子育て」と考えます。

時代は少子高齢化で、子育て支援が叫ばれる時代になりました。

乳幼児健診や育児教室等で羽幌町においても養育者の子育てに対するストレスや不安も増大しているのも事実です。

しかし、我が子の「育ち」の過程に注目しながら、それに合った関わりを考えたことはあるでしょうか。

「育ち」には個人差があり、我が子の発達に親御さんは焦ったり対応に苦慮する事があると思います。確かに、発達の目安月までに歩く話などという成長がクリアされることは大切なことです。

ただし、その成長過程に親が主体的になりすぎると、本来子どもが持っている力に気付けなかつたり大変な思いばかりが強調されてしまうように思います。色々な段階にある育ちの過程で各親のオリジナルの関わりが子どもの個性を生み出す元になり、我が子に合った「子育て」を大切にすること、もつと楽しく子育てが出来るのではないのでしょうか。子どもの育ちは親の育ちでもあります。

羽幌町では、0～1歳までの乳幼児育児教室あひあいサークルと1歳半から2歳半までの幼児育児教室毎クラブを定期的に開催しています。ここで、子育てのヒントを探してみるのも楽しいと思います。また色々なお母さんや子ども達の交流があり、普段の自分の育児を振り返る機会になると思います。是非この機会を利用し、お互いの育児観など話し合ってみてはいかがでしょうか。詳しい内容についてはすこやか健康センター保健師までご相談ください。

離島介護教室

テーマ「高齢者の口腔衛生と飲み込み障害について」

高齢者の口腔内の健康と身体への影響や、飲み込みが悪くむせやすい方の支援と口腔衛生について講演と実技を取り入れ、歯科衛生士である佐々木千雅子講師を招いて学習会を行います。

在宅で介護をしている方・地域の介護スタッフ・ボランティア他一般住民を対象に開催いたします。

地域の皆様が誘い合って参加して頂けますようお願いいたします。

【焼尻地区】

- 日 時 / 9月8日(月) 午後6時～8時
- 会 場 / 焼尻高齢者支援センター (☎ 2-9500)

【天売地区】

- 日 時 / 9月9日(火) 午後6時～8時
- 会 場 / 天売高齢者支援センター (☎ 3-9800)

▶申込み・問合せ先

各地区の高齢者支援センターまで

焼尻地区 ヘルシークッキング教室

テーマ「食事からの高血圧予防」

今年、羽幌町の住民健診を受けた人の3人に1人は血圧で注意が必要であったり、治療している人でした。血圧を気にしてうす味にしているつもりでも意外と塩分はとり過ぎているものです。実際にうす味で野菜たっぷりの料理を作って食べてこれからの食事に取り入れて高血圧を予防しましょう。

- 日時 / 9月25日(木) 午後6時～8時
- 会場 / 焼尻研修センター
- 内容 / 食事からの高血圧予防の話、調理実習、試食
- 9月17日までに、焼尻支所へ申込みください

離島健康運動教室 会場：研修センター

◎ 天売地区 9月16日(火) 18:00～

◎ 焼尻地区 9月17日(水) 18:00～