

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



はるた
本田 陽大 くん (2歳)
父・城光 さん 母・七光 さん
(緑町区)
じいちゃん、ばーちゃん、
いっぱい遊ぼうね

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
☎096-235-8711

Child-Care

9月の子育て支援カレンダー

<p>○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>	<p>○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305</p> <table border="1"> <tr><td>1日(金)</td><td>スタンプ遊び</td></tr> <tr><td>4日(月)</td><td>親子で読書</td></tr> <tr><td>6日(水)</td><td>散歩</td></tr> <tr><td>8日(金)</td><td>積み木遊び</td></tr> <tr><td>11日(月)</td><td>光で遊ぼう</td></tr> <tr><td>13日(水)</td><td>お誕生会(要予約)</td></tr> <tr><td>15日(金)</td><td>おやつ作り</td></tr> <tr><td>20日(水)</td><td>折り紙で遊ぼう</td></tr> <tr><td>22日(金)</td><td>砂場遊び</td></tr> <tr><td>25日(月)</td><td>製作遊び</td></tr> <tr><td>27日(水)</td><td>陶芸教室(要予約)</td></tr> <tr><td>29日(金)</td><td>お絵かき</td></tr> </table> <p>育児相談(電話・面接) 月～金曜日 午前9時30分～午後4時</p> <p>体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午</p>	1日(金)	スタンプ遊び	4日(月)	親子で読書	6日(水)	散歩	8日(金)	積み木遊び	11日(月)	光で遊ぼう	13日(水)	お誕生会(要予約)	15日(金)	おやつ作り	20日(水)	折り紙で遊ぼう	22日(金)	砂場遊び	25日(月)	製作遊び	27日(水)	陶芸教室(要予約)	29日(金)	お絵かき
1日(金)	スタンプ遊び																								
4日(月)	親子で読書																								
6日(水)	散歩																								
8日(金)	積み木遊び																								
11日(月)	光で遊ぼう																								
13日(水)	お誕生会(要予約)																								
15日(金)	おやつ作り																								
20日(水)	折り紙で遊ぼう																								
22日(金)	砂場遊び																								
25日(月)	製作遊び																								
27日(水)	陶芸教室(要予約)																								
29日(金)	お絵かき																								
<p>○ 若草保育園 ☎096-234-0013</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>																									
<p>○ 竜野保育園 ☎096-234-0519</p> <p>13日(水) お誕生会</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>																									
<p>○ 乙女保育園 ☎096-234-3947</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>																									
<p>○ 緑川保育所 ☎096-234-0789</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>																									

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。

Health

町総合保健福祉センターからのお知らせ

地域の介護予防活動の広まりで 心身ともに健やかに

◆介護予防とは？

介護予防とは、寝たきりなどの介護が必要な状態にならないように心身の衰えを予防・回復しようとする取り組みです。

◆健康寿命とは？

世界一長生きの国を達成した日本です。平均寿命は、男性80・21歳、女性86・61歳です。健康寿命(健康で自立した生活を送ることができ期間)は男性71・19歳、女性74・21歳です。平均寿命と健康寿命の差(介護を必要とする期間)は、男性では

約9年、女性では約12年です。(出典・厚生科学審議会「厚生労働省2014年」)

◆地域での介護予防とは？

自分らしくいきいきと自立した生活を送り続けられるように「健康で長生き」がポイントになります。

介護予防に取り組むことで平均寿命と健康寿命の差を短縮することが期待できます。

また、社会参加は効果的な介護予防と言われており、人と人とのつながりを通して地域住民で健康づくりを行うことも大切です。

◆介護予防サポーター養成講座とは？

町では、平成27年度から介護予防のボランティア養成として「介護予防サポーター養成講座」を開催しています。

講座は年に10回あり、10回のうち7回以上参加されると介護予防サポーター認定証をお渡ししています。

平成27年度は86名、平成28年度は28名の方が「介護予防サポーター」に認定されました。

今年度の「介護予防サポーター養成講座」は、6月19日(月)に第1回の講座を開催しました。受講申込者は47名です。

◆養成講座の内容は？

内容についてご紹介します。1回あたりの受講時間は、午後

2時から午後4時までの2時間です。

毎回講義があり、本町の現状や地域包括ケアシステムについて、ロコモティブシンドロームについて、認知症や食生活についてなど、介護予防に関する内容です。

また、血圧測定や問診の実技演習があります。運動実技としては「なるなる体操」と、リストウエイト(錘)を利用して腕や足の筋力をつける「いきいき百歳体操」を取り入れています。

◆地域での介護予防活動とは？

この講座の内容は、自分自身が介護予防に取り組みたいときや、地域で仲間と介護予防活動を続けていくときに参考になると思います。

地域の公民館などで介護予防サポーターなどを中心に、筋力をつける体操や口腔体操などの活動に取り組みされている団体は、現在17団体にのぼり、町は今後も介護予防活動の支援を行ってまいります。

◆取り組みで健やかに

「介護予防サポーター養成講座」から介護予防の輪が広がり、皆さんが心身に健やかに過ごされていくことを願っています。

あゆみだより 介護の話

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
古閑 裕子 保健師

現在、エアコンなどの普及によって、夏も快適に過ごせるようになった反面、大人も子どもも夏バテになりやすい身体になっています。適切な食事と睡眠、適度な運動と水分補給を心がけて、夏バテにならないよう気をつけましょう。

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
・町総合保健福祉センター
・町地域包括支援センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711