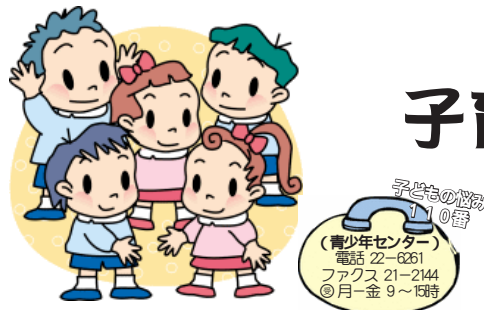




子育てを楽しみませんか。

『自然は最良の教室』

北海道スキー連盟デモンストレーター 澤田 慶一

スキーという自然体験の中では、難しい斜面や状況に遭遇したとき、「思い通りにいかないことがある」、「これをしたら危ない」、「こうすれば安全だ」という暗黙のルールを身をもって体験することができません。また、どうしても難しい状況を克服できるかと、自ら試行錯誤し工夫しようとする機会ともなります。時には仲間と協力し合うことで達



俱知安町には、四季において様々な自然を体験する機会と場所があります。その一つにスキーがありますが、その楽しみ方は様々で、この町は、スキーを楽しむためのほぼ全てのシチュエーションが揃っている素晴らしい環境です。



成できたり、それを通して新たな仲間が生まれる場面もあります。スキーという自然体験そのものが、まさに教室であり先生なのです。これを家族で楽しむのも素晴らしいと思います。リフトに乗っている十数分間、自然の景色は心をリラックスさせてくれて、家の中とはちよつと違った話ができるのではないのでしょうか。近年、海外からの旅行者や移住者が増加し、リゾート地として有名になりましたが、この地域の素晴らしいさを伝えるのは、やはりこの地域に住む私たちでありたいですね。何と言っても「スキーの町」ですから!!

子育て支援センターだより



★12月の広場のお知らせ

あいあい広場	7日(水)
きらきら広場	14日(水)
のびのび広場	20日(火)

どの広場もクリスマス飾りを製作します。
場所は支援センターで10時からです。

申し込み 11月10日(木)9:30～
申込みされた方で当日欠席、または遅れる方は、電話連絡していただくと助かります。

★支援センター利用時間のお知らせ

11月から3月まで午後からの利用時間が16時までになります。ご了承ください。

子育て支援センター(南2東1) ☎22-0419
開館時間 9時半～16時(11月～3月まで)
(正午～13時は掃除のため一時閉館)
休館日 日曜日、祝日、年末年始

夜間HIV抗体検査と エイズ予防啓発事業の実施について

平成23年12月1日(木)の世界エイズデーに合わせて、夜間HIV抗体検査とエイズ予防啓発事業を実施します。

1. 夜間HIV抗体検査の実施について
期間 平成23年11月28日(月)～12月2日(金)の間の1日間
場所 俱知安保健所
受検希望者のプライバシー保護のため、検査日などの詳細については下記までお問合せください。
俱知安保健所 ☎22-2279

2. エイズ予防啓発事業の実施について
期間 平成23年11月28日(月)～12月9日(金)
場所 後志総合振興局1階 道民ホール
内容 啓発用DVD放映、パネル展示、普及啓発用小冊子の配布等

問い合わせ先
俱知安保健所 子ども・健康推進課
☎23-1951

笑顔でイキイキ！健康らんど



健康づくりは自分の体を知ることから始まります
…健診はお済みですか？

町保健福祉課健康推進係 保健師 遠藤 佳子

「ご存知ですか？」
「血管が7割位つまらないと症状が出ない」
血管が詰まる要素や臓器の状態(血糖・血中脂質・血圧・腎機能・心電図等)は健診を受けないとわかりません！
「生活習慣病は、始めの頃は症状がなく潜在的に進行→私は元氣だし何も心配な症状はないのでどこも悪くない…」と
思っていたら「糖尿病になりかけていた」「肝機能障害だった」ということがわかり、「健診で気づいて食事や生活を気をつけてよくなった」という声もありました。

今年まだ健診を受けていない方は、集団で行われる「いきいきライフ検診」等は今年度終了しましたが、左記の医療機関で申込み受けることが出来ますので是非ご利用下さい。

○医療機関と健診内容
・俱知安厚生病院↳健・胃・肺・大・骨・工・子・乳
・くさん外科胃腸科↳健・胃・肺・大・骨・工
・さとう内科医院↳健・胃・肺・大
・たいようクリニック↳健・肺・大・骨・工

・中川クリニック↳健・胃・肺・大・骨・工
・北海道対がん協会検診センター↳胃・肺・大・骨・工・子・乳
*健：国保加入者特定健診・健康診査、胃：胃がん検診、肺：肺がん検診、大：大腸がん検診、骨：骨髄液検査、工：エキノコックス症検診、子：子宮がん検診、乳：乳がん検診
○予約方法
受診する医療機関に、俱知安町の健診」と伝え、希望の健診項目と日時を伝え申し込んで下さい。

○受診券について
子宮・乳がん検診・エキノコックス症検診・北海道対がん協会の検診は保健福祉会館で発行する受診券が必要ですのご相談下さい。

○無料クーポン券も活用を
5月に子宮・乳がん、9月に大腸がんの検診無料クーポン券を該当年齢の方に送付しました。この機会に是非ご利用下さい。

*1月以降は大変混みますので年内に予約して下さい。
詳細は、保健福祉会館内健康推進係まで(☎22-1144)

いつまでも
みんな
生き生き

「いい日(11月) いい日(11日) は介護の日」

お年寄りや障がいのある人などが、自分で身の回りのことが出来なくなつた時、お世話やお手伝いをする事を「介護」といいます。
高齢化が進み、生活習慣病などの病気も増えている中、親や家族を介護しているという人は増えており、介護を必要とする人も今後増えていくことが予想されます。
三世同居が普通だった時代では、介護は家族の中で行うものが当たり前と考えられていました。(妻や嫁が介護するべきという日本の風潮も強く影響していました。)

核家族化や少子高齢化といった社会の変化により、介護を家庭や個人の問題から、社会全体で支えるものとして、介護保険制度がスタートし、10年が過ぎました。

高齢の親や夫を高齢の子や妻が介護する、老老介護、夫婦ともに認知症という、認知介護、介護を一人で抱え込む「介護ストレス」介護うつ、「介護虐待」など、介護にまつ

わる課題は年々多様化してきています。
介護はいつか突然自分や家族に起こりうるもので、誰にとつても身近なこと。介護をする側、介護を受ける側になる可能性はいつでもあります。
多くの人に、両方の立場になつて介護を考え、関わってもらふことを目的に「介護の日」は定められました。

介護生活の大変さは、当事者で抱え込んでしまうことが多く、身体的にも精神的にも大きな負担となつてしまっています。

介護で燃え尽きないようにするには、介護サービスを利用するだけではなく、周りの人たちの温かい理解や見守りといったサポートで、孤立させない「介護」を地域全体で取り組んでいくことが大変重要になります。

■地域包括支援センター
(保健福祉会館内)
☎23-0100