

笑顔でイキイキ！健康らんど



『インフルエンザ予防接種のお知らせ』

町では、インフルエンザ予防接種を受ける方のうち、定期的予防接種に該当する方等に接種費用の補助を行います（後記、接種費用補助対象者を参照）。

今年度は、昨年同様いわゆる新型コロナウイルスと従来からある季節性インフルエンザの両方に対応するワクチンを接種します。

通常、インフルエンザの流行は1月上旬から3月上旬が中心です。

そのため、予防接種を受けて効果を維持する期間が接種後約2週間後から約5ヶ月とされていますので、より効果を高めるために12月中旬までに予防接種を済ませるようにしましょう。

接種対象者 接種を希望する方
接種費用補助対象者

①接種を受ける月に満65歳以上の方、接種を受ける月に満60歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害を有する方、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する方のうち生活保護世帯以外の方。（1人1回につき自己負担千円程度）

②接種を希望する生活保護世帯の方（概ね13歳未満は1人2回、13歳以上は1人1回、自己負担無料）ただし、接種する前に保健福祉会館で手続きが必要です。

★接種費用補助対象外の方は、全額自己負担となりますので、直接医療機関へ予約、料金等の確認をしてから受けてください。

★接種費用補助対象となる方のうち、やむを得ない理由により、町外で接種予定の方は、事前に保健福祉会館での手続きが必要です。

※町内での予防接種実施医療機関等詳細が決まり次第、新聞チラシ折込み（10月上旬折込み予定）や町のホームページでお知らせします。

※チラシをご覧になりたい方は、10月10日以降、保健福祉会館の窓口で配布します。

■問い合わせ先／町保健福祉課
健康推進係 ☎22-11144

いつまでも
みんな
生き生き

『食べることは、体と心の栄養素』

秋は、食べ物がおいしい季節。特に今年の夏は暑かったため、ようやく食欲が戻ったという人も多いのでは？

食べることは人間が生きていくうえで必要不可欠な行為です。色々な調査では、高齢になるほど低栄養や貧血という人が増える傾向が。原因は、食べる量や回数が減ってくる、もともと食習慣から偏った食事になりがち、といわれます。

【低栄養になると？】

- ・エネルギーが不足するので、動くことがおっくうになり、筋力や体力が低下する。
- ・精神的にも、気力や生活意欲が低下する。

- ・免疫力が低下して、感染症にかかりやすくなる。
- ・体に水分がたまり、むくみやすくなる。
- ・床ずれが出来やすくなる、治りにくくなる。

- ・高齢者の場合、かむ力や消化・吸収能力が低下してくるので、

「食べ方」や「調理方法」を工夫することが必要となります。

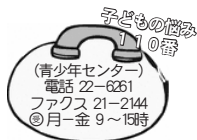
- ・一日3回規則正しく食事する。
- ・主食（ご飯やパン、麺類）、主菜（魚や肉類）、副菜（野菜等）で品数を少量でも多くそろえる。
- ・カルシウムが不足しがちなので、乳製品（牛乳やヨーグルト、チーズ等）を意識してとる。
- ・水分が多いとむせる場合は、とろみ（あんかけ）をつける、寒天よせにする。

- ・かむ力が弱い場合は、軟らかく煮る・蒸す、一口大に刻む。
- ・その他、入れ歯や口の手入れ、便秘の予防も大切となります。

食事は単に食欲を満たし、栄養補給をするということだけではありません。「食べる楽しみ」を持つこと、「おいしく食べられる」ことは、豊かな心や充実した生活のもとになる、大切な「栄養素」なのです。

■地域包括支援センター

☎23-0100



子育てを楽しみませんか。 メンバー募集

親子スポーツクラブ・わんぱくスポーツクラブ

★わんぱくスポーツクラブ
★対象 / 2歳〜未就園の親子
 (1歳半〜可能)
★日時 / 毎週(金) 10時〜12時
 入会式10月12日(金) 10〜12時
★場所 / 世代交流センター
★会費 / 月額600円・保険代
 子ども800円・大人280円
★申込先
 岩井090-9082-11245
 山田090-8906-16006



親子スポーツクラブのイチゴ狩り

新規会員募集(後期)
 親子で楽しく遊んだり、親同士で情報交換をしてみませんか。町内には活動内容が似ている団体が2つあり、それぞれ趣向を凝らした取組みをしています。両クラブでは次のとおり会員募集をしていますので、この機会にぜひ参加してみてくださいいかがですか。



わんぱくスポーツクラブバザー

親子スポーツクラブ
★対象 / 2歳〜未就園の親子
 (2歳未満は要相談)
★日時 / 毎週(火) 10〜12時
★場所 / 世代交流センター
★会費 / 月額600円・保険代
 子ども800円・大人280円
★申込先
 王生090-3897-19498
 斉藤090-8706-13884
親子スポーツクラブバザー開催
 各種バザーのほかに、子どものお楽しみコーナーやランチスペースもありますので、親子で遊びに来てください。
●内容 / おもちゃ、日用品、食品、手作り品、子供服ほか
●日時 / 10月23日(火) 10時半〜13時
●場所 / 世代交流センター
●問い合わせ先 / 会員募集申込先と同じ

子育て支援センターだより



★11月の広場のお知らせ

ネンネ広場(0歳) 7日(水)

ハイハイ・ヨチヨチ広場(1歳) 14日(水)

スタスタ広場(2・3歳) 21日(水)

ネンネ広場は触れ合い遊び、ハイハイ・ヨチヨチ・スタスタ広場は保健福祉会館で運動遊びをします。

申込み 10月5日(金) 9時30分〜

※動きやすい服装、タオル、飲み物を用意してください。なお、14日(水)と21日(水)の午前中は広場のため、センターは閉館します。

★閉館のお知らせ

10月26日(金)は子育て講座のため、午後からは閉館します。午前中にご利用ください。

子育て支援センター(南2東1) ☎22-0419

開館時間 9時半〜17時(4月〜10月)

(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

患者と家族の心のケアを 〜「家族ケア室」の設置〜

この度、倶知安厚生病院におきまして地域における相談支援機能を充実させ、がん患者様(もしくはご家族)の苦痛の軽減、及び療養生活の質の維持向上に資することを目的とし、がんに関する様々なご相談をお受けするため、家族ケア室を設置することと致しました。

誰にも相談できずに悩んでいるなどお困りの方がいらっしゃいましたら、まずは下記までお問合せ下さい。(料金はかかりません)

■倶知安厚生病院地域医療連携室・日座

☎23-2185まで

※₁事前に予約が必要です。

※₂基本的に個人相談となりますが、人数によりグループワークの場合もあります。

※₃詳しくは病院ホームページをご覧ください。