



笑顔でイキイキ！健康らんど

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種のお知らせ

○今年度の料金助成対象の方

4月1日から費用助成対象者が下表のように変わりましたのでお知らせします。

○町の料金助成

接種料金の半額の千円未満を除いた額を町が助成します。

例・7千円の場合：半額は3500円なので、町助成3千円となり残り4千円自己負担。

＊生活保護世帯の方は事前申請により全額助成します。

☆対象生年月日以外の方は、全額自己負担となります。

○町内実施医療機関

(直接申込する医療機関)

俱知安厚生病院／二セコ脳神経外科／ようにい小児科・アレルギー科クリニク

(保健福祉会館に電話又は来館して申込する医療機関)

くとさん外科胃腸科／さとう内科医院／中川クリニック

＊かかりつけや長期入院・入所等で町外接種する場合は、保健福祉会館での事前手続きが必要です。本人・代理人(代理の場合)の印鑑が必要となります。

(訂正とお詫び)

①一部の新聞ちらしで表の100歳の欄に誤りがありました。正しくは、下表の生年月日の方となります。

②4月号健康らんど・はつらつレ

ディ検診の案内で、乳がん検診無料クーポン券の対象生年月日に誤りがありました。

(正) S49.4.2～S50.4.1生以上、訂正し、お詫します。

■お問い合わせ／町福祉医療課保健指導係 ☎22-1144

俱知安町に住民票があり、以下の生年月日に該当する方で、今までにこのワクチンを受けたことのない方は、「平成27年4月1日～平成28年3月31日」の間、下記のとおり町の一部費用助成で受けることが出来ます(一生涯一度の助成)			
65歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生	85歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生
70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生	90歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日生
75歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生	95歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日生
80歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生	100歳	大正4年4月2日～大正5年4月1日生
60歳以上65歳未満で心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方も対象となります。事前手続きが必要となりますので、本人・代理人(代理の場合)の印鑑を持参し保健福祉会館で手続き願います			

『睡眠で心と体のメンテナンスを』

人の一生のうち約四分の一から三分の一は睡眠に費やされていると言われ、人生80年とすると20年から25年は眠っていることになります。

では、なぜ眠りが必要なのでしょう。か。

睡眠は、心身の疲労回復を図るもので、特に大脳の休息や記憶の整理、ストレスの消去など脳をメンテナンスする役割があります。

年齢とともに体に変化すると同じように、睡眠にも変化が生じてきます。高齢者の場合、寝つきが悪くなる、熟睡ができない、朝早くに目が覚めるということが増え、睡眠時間も若い頃に比べ短くなってきました。

睡眠や食事、体温や血圧など人間の体のリズムは、体内時計により約24時間のサイクルに調整されますが、加齢により、体内時計の周期が短くなり早寝早起きになる、深い眠りを維持する体力やホルモンが不足したり、病気やその治療薬の副作用などにより、眠りが浅くなってきました。

体内時計は、日中は活動状態に、夜間は休息状態に切り替わるので、日中の活動量が少なかったり、刺激

のない生活をしていると、睡眠障害を起こしてしまいます。また、認知症になると昼夜が逆転したり、しっかり覚醒せずもうろう状態となる「せん妄」が症状として見られることがあります。

夜眠くなるためには、睡眠ホルモンのメラトニンが必要です。メラトニンは、太陽の光を脳が感知して分泌が促されるので、朝や午前中に日光をしっかり浴びることが大切です。乳製品や豆類、肉類はメラトニンの分泌を増やす作用があります。

また、夜眠れないと昼寝をしてしまいがちですが、睡眠リズムが崩れてしまうので、なるべく寝ないようにするか、どう

しても眠い場合は、午後の早目の時間帯に20分程度睡眠をとるのが良いとされます。

睡眠や食事の時間を規則正しくして、日中は散歩など軽い運動をするなど、生活リズムを整えるよう心がけてみましょう。

■お問い合わせ／町福祉医療課地域包括支援センター ☎23-0100





子育てにニッコリ



子どもも大人も一緒に楽しみましょう

新しい出会いがたくさんある季節になりました。俱知安町の春は、毎年多くの方が転入してきます。そこで今月は、子育て世代の方におすすめの3つの施設を紹介しましょう。

●子育て支援センター

小学校入学前の子どもの保護者が利用できる施設です。センターでは、季節ごとの制作や、体を動かす遊びなどを行う「広場」を毎月開催しています。「広場」は年齢に合わせた内容となっていて、お母さんたちにとっては、同じ年齢の子どもを育てている仲間が見つかる場所でもあります。

センターは「広場」以外でも自由に利用できます。センターの情報は毎月広報紙でお伝えしています。

■住所・利用時間・お問い合わせ等／本ページの左下をご覧ください



△昨年のミニ親子遠足の様子

●絵本館・世代交流センター

幼児から小学生、大人まで利用できる施設です。絵本館はアットホームな図書館として、開館当初から多くの子どもたちに愛されています。蔵書の半分以上を占める絵本の他、児童書やライトノベル、料理や工作の本など、さまざまなジャンルの本を借り出すことが出来ます。毎月第4土曜日には読み聞かせも行っていますので、一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

世代交流センターは、絵本館に隣接する体育館です。気軽に利用でき、ため、放課後や休日にはたくさんの子どもたちが元気に走り回っています。



△絵本館の外観

子育て世代にうれしい両施設、春のお散歩コースにぜひ加えてみてください。

- 住所／南3東4
- 利用時間／（絵本館）10時～18時（世代交流センター）9時～18時
- 休館日／毎週水曜日、月に一度の図書整理日、年末年始
- お問い合わせ／☎22-0055

子育て支援センターだより



★6月の広場（ミニ親子遠足）のお知らせ

- 日時／6月17日（水）10時～12時
- 集合場所／絵本館前
- コース／絵本館～消防署見学～中央公園～文化福祉センターの芝生で昼食～解散
- 持ち物／お弁当、飲み物、敷物、おしぼり、ゴミ袋
- 雨天時／保健福祉会館に集合
- 申込み／5月18日（月）9時30分～

★「お話の時間」について

毎日11時30分と15時30分に、絵本を見たり『トントントンひげじいさん』などの手遊びを行います。みんなで楽しむ時間となっています。ぜひご参加ください。

子育て支援センター（南2東1）☎22-0419
開館時間 9時30分～17時（4月～10月）
（正午～13時は玩具等の消毒のため一時閉館）
休館日 日曜日、祝日、年末年始

「ご意見ポスト」に投函されていたご質問にお答えします。（紙面の都合上、投函内容の一部を編集しております）



【総合体育館のトイレ】

先日体育館に行きましたが、2階のトイレが使用禁止になっていました。理由は、悪質ないたづらをされたためだそうです。使用禁止以外の方法はなかったのでしょうか。とても残念です。みんなが気持ちよく使うことができるよう考えてください。

町担当課からの回答

総合体育館2階のトイレの一時閉鎖により、ご利用の皆さまには大変ご不便をおかけいたしました。

3月下旬にトイレトーパーへの水かけや便槽内への詰め込み、タンク内へのごみの投入など、明らかに意図的と思われるいたづらがみられました。場所柄監視することもできないことから、やむなく一時閉鎖の措置をとったものです。

すでに4月上旬にはいたづら防止の注意喚起の掲示をするともに、一時閉鎖を解除しており、使用は可能となっていますので、ご理解いただきますよう、お願い申し上げます。

■お問い合わせ／町総合体育館 ☎22-2288