

笑顔でイキイキ！健康らんど

インフルエンザを予防して、元気に過ごそう

秋到来、寒い季節が近づいてきました。今年もインフルエンザから体を守り、元気に過ごしましょう。

インフルエンザはインフルエンザウイルスによる感染症で、風邪に似た症状から重篤な脳症や肺炎になるなど、体にさまざまな影響を及ぼし、時には命の危険にもつながる病気です。

ウイルスは、A・B・Cの3種類があり、突然変異を起こしやすく、少しずつ変異を繰り返すため、ワクチンも毎年変わります。

〈予防法1〉ウイルスを寄せつけない（生活の中の予防）

手洗い・うがい・マスクの着用を心がけましょう。また、普段からバランスの良い食事や十分な睡眠をとり、ウイルスに負けない体を作っておくことが大切です。

〈予防法2〉ウイルスから体を守る（予防接種による予防）

予防接種は、発症予防だけでなく、かかって重症になるのを防ぐ命を守るためのものでもあります。効果は5カ月くらいです。

○今年のワクチン

今までは、ウイルスのAが2種類、Bが1種類でしたが、Bが2種類混合で流行することがしばしばあることから、Bも2種

類となり、計4種類の4価ワクチンとなりました。

○町の予防接種料金助成及び対象の方について

①接種を受ける月に「満65歳以上の方」「満60～65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器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機能不全の方」…1回の接種。自己負担千円程度（未定）

②生活保護世帯の方…13歳未満は2回、13歳以上は1回の接種。自己負担無料

※①②の方の町内実施医療機関、開始時期等については、詳細が

決まり次第、10月上旬折込予定の新聞ちらし等でお知らせします。ちらしをご覧ください方は、10月10日ころ以降、保健福祉会館窓口で配布を始めます

※①②の方で、やむを得ず町外で接種される方は、保健福祉会館で事前手続が必要です

※①②以外の方は、全額自己負担となります。接種を希望する医療機関に直接お申込ください

■お問い合わせ／町福祉医療課保健指導係 ☎22-1144

笑顔で運動、楽しく健康寿命アップ！

最近、健康寿命という言葉をよく耳にしますね。健康寿命とは、健康に特に問題がない状態で生活を送れる期間のことを言い、日本人の健康寿命は、平成25年現在で男性が約71歳、女性が約74歳となっています。それ以降は、何らかの健康不安を抱えて過ごす可能性が高いことを示しています。

札幌市のNPO法人ソーシャルビジネス推進センターでは、北翔大学、コープさっぽろと協働で、地域の高齢者の健康寿命アップを目指して、そのサポートをする「地域まるごと元気アッププログラム（通称：まる元）」を実施しており、2年前から倶知安町でもスタートしています。

まる元は、毎週木曜日にコープさっぽろ倶知安店の2階サークル室で行われています。手や指、足を動かす簡単な運動のほかに、ラダーと呼ばれるはしごを使って歩く運動をしたり、頭の体操も兼ねて少し複雑な動作を取り入れた運動をすることもあります。

まる元に参加しているのは現在32名で、ほとんどが60歳以上です。6カ月前から始めたある参加者は、別の参加者から誘われて参加を決定したそうです。「参加するようになったら体の調子が良くなりました。毎週1回の活動を、とて

も楽しみにしています」と話してくれました。約1時間の活動中は誰もが笑顔で、運動をしているというより、レクリエーションを楽しんでいるという雰囲気でした。

指導しているのは、北翔大学卒業生で、健康運動指導士の資格を持つ方です。倶知安町を担当している岡さん（写真左）は、「健康寿命が上がれば、それだけ元気に楽しく過ごすことができます。そういう人を少しでも増やすため、この活動を行っています」と話してくれました。

最近、歩くのが少しつらくなった方。運動はしているけれど、もっと楽しくやりたいという方。まる元に参加して、仲間と一緒に楽しく体を動かしてみませんか？

■活動日／毎週木曜日

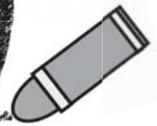
■参加費／月2千円

■お問い合わせ／コープさっぽろ 倶知安店 ☎23-0123





子育てニッコリ



今年の絵本館まつりは2本立て!

毎年絵本館で開催されている絵本館まつりですが、今年は2本立てで開催されました。

9月6日(日)に、1つ目のプログラムであるトリックアート工作会が行われ、定員40名を大きく超える人が集まりました。トリックアートとは、目の錯覚を利用した絵や模型のことです。だまし絵などが有名です。工作会では、部屋の中に同じ大きさの人形を2つ置き、壁の穴から部屋をのぞき込むと不思議なことが起こる「エイムズの部屋」を作りました。あかね書房の萩原さんに作り方を教わりながら作成し、出来上がった後で実際に覗き込んだ子どもたちからは「えーなんで?」「ありえない!」と驚きの声が聞こえてきました。

9月13日(日)には、2つ目



▲のぞくと何が見えるのかな?

のプログラムであるおはなし会が行われ、千葉県在住で幼稚園や小学校などで昔話を語っている藤田浩子さんが、子どもたちにお話を聞かせてくれました。藤田さんの語りには人を引き込む力があり、集まった子どもたちは、真剣に聴き入っていました。お話は身振り手振りも交えて進められ、ときには子どもたちに協力してもらおう場面もあり、会場全体でお話が作られている、そんな雰囲気でした。



▲小道具を使う場面もありました

2本立てで開催された今年の絵本館まつりは、誰でも自由に出入りができて、大人も子どもも楽しめるという絵本館の魅力が体現されるかのように、たくさん笑顔で溢れていました。

子育て支援センターだより



★ 11月の広場のお知らせ

ネンネの広場 (0歳)	11月11日(水)
ハイハイヨチヨチ広場 (1歳)	11月18日(水)
スタスタ広場 (2・3歳)	11月25日(木)

☆ネンネは支援センターで制作やうた遊びを、ハイハイヨチヨチ、スタスタは保健福祉会館でわらべうた遊びや運動遊びを行います。

■申込/10月13日(火)9時30分~

※18日と25日は、支援センターの開館は午後から

★第4回子育て講座(ベビーマッサージ教室)

■日時/10月30日(金)10時~11時30分

■講師/なみうち助産院 院長 浪内淳子氏

■場所/子育て支援センター

■対象月齢/2カ月~5.6カ月

■持ち物/バスタオル、着替え、飲み物、オイル(普段使用しているものがあれば)

■申込/10月4日(月)9時30分~

※コロナツオイルを使用(事前にパッチテスト実施)

※動きやすく汚れてもいい服装で参加してください

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

里親募集

家庭で暮らせない子どもの支援を必要としています

子どもの養育には温かい愛情のある家庭的環境が必要不可欠です。今、様々な事情により自分の家庭で暮らせない子どもたちは、全国で約4万6千人います。こうした子どもたちを、家庭に迎え入れて育てる方を「里親」と言います。

ここ十数年で里親に受け入れられた子どもの数は2.6倍に増加しています。

しかし、中央児童相談所管内(石狩管内、後志管内)では、地域によって里親登録数にばらつきがあり、今後管内各地に里親さんが増えていくことが望まれています。

「里親」になっている方々は、普通の家庭のお父さん、お母さんたちです。

子どもたちの年齢、性別などは様々ですが、里親さんの仕事の状況、経験年数などを勘案し、里親さんにとって受け入れ可能な子どもが託されます。

ぜひ、里親登録し、自分の家庭で生活できない子どもたちの養育を担っていただければと思います。

■お問い合わせ/北海道中央児童相談所(札幌市中央区円山西町2丁目1-1) ☎ 011-631-0301