



ぼくたち わたしたち くっちゃん子

俱知安ですくすく育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。

☎総合政策課広報広聴係 ☎56-8001

子育て支援センターだより

1月の広場のお知らせ	あいあい広場 (0歳)	1月14日(木)
	きらきら広場 (1歳)	1月21日(木)
	のびのび広場 (2・3歳)	1月28日(木)

各広場とも10時から支援センターで節分飾りの制作と誕生月のお子さんのお誕生会を行います。

■申込/12月7日(月)9時30分～ ※各広場とも定員8組

子育て講座(ルームフレグランス作り)のお知らせ

自分の好きな香りに包まれてお家でリラックスしませんか?

■日時/1月26日(火)10時～11時

■場所/子育て支援センター(託児有)

■講師/竹村由紀氏

■参加費/500円(オイル代)

■持ち物/タオル・飲み物

■申込/12月7日(月)9時30分～ ※定員10組

※広場や子育て講座ともに「はじめまして」の方でも参加できます。電話申し込みも可能ですので、子育て支援センターにお問い合わせください

子育て支援センター(南3東5ぬくぬく内) ☎55-8355 FAX 55-8377

開所時間 9時30分～12時、13時～16時 休所日 日曜日、祝日

※4・10カ月児健康診査を受診した子どもで、保護者が同意した場合のみ掲載しています

婦人科検診を受けましょう 冬のバスツアー検診を実施します

昨年度初開催し、好評だった冬のバスツアー検診を今年度も実施します。
今年度はコロナ禍で検診を控えていたという方も多いのではないのでしょうか?この機会をぜひご活用ください。

▼はつらつレディ検診バスツアー
場所/北海道対がん協会札幌がん検診センター(バス発着は保健福祉会館)

■対象者/20歳以上の女性
■日時/令和3年2月24日(木)、7時頃出発、検診終了後、遅くても16時頃には到着する予定です。現地集合・解散も可能です。
■申込受付/保健福祉会館窓口または電話(☎22-1144)にて受付

■内容・料金/子宮頸がん検診(平成12年12月31日以前生)は千円。乳がん検診(昭和55年12月31日以前生)は2千円
※国民健康保険、生活保護世帯、クーポン対象者は無料です
(その他、各種がん検診や特定健診も同日受診可)

無料クーポンの有効期限が迫っています!

春に送付した子宮がん・乳がん検診の無料クーポンは令和3年3月31日が有効期限です。※クーポン券の利用は一人一回まで
■今年度対象者/子宮がんは平成11年4月2日～平成12年4月1日生。乳がんは昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生

▼個別検診

子宮がん・乳がん検診の個別受診を希望する方は、俱知安厚生病院または、北海道対がん協会を利用して受診票を保健福祉会館窓口で発行します。(上記検診バスツアーと同料金)

▼特定健診もお忘れなく

がん検診に加え、特定健診で自分の健康状態を理解し、生活習慣を整えることが重要です。年度末が近づくと予約が取りにくくなるため、早めに各医療機関へお問い合わせください。

■申込・問合せ/福祉医療課保健指導係 ☎22-1144

尿失禁を予防をして 質の高い豊かな生活を

40歳を過ぎたころから、頻繁に排尿したくなる頻尿や、尿漏れ(尿失禁)など排尿の悩みを持つ人が増えてきます。その原因は、ぼうこうが過敏になって急な尿意を覚えてしまう「過活動ぼうこう」、感染による「ぼうこう炎」、骨盤の中で内臓を支える「骨盤底筋のゆるみ」、「前立腺肥大」などさまざまです。

気になる症状がある場合は、泌尿器科医師に相談をしましょう。骨盤底筋の緩みからくる尿失禁の予防は、下半身の筋力を鍛えることで効果が期待できます。

まずは、イスに座って行う体操、立って行う体操、あおむけで行う体操から生活の中に取り入れ、下半身の筋力を強化しましょう。骨盤底筋をサポートする体操は各5～10回が目安です。腹筋や内もも、腰の筋肉を意識して行いましょう。

イスに座って行う体操

①膝合わせ/両膝を合わせ、膝頭に力を入れるようにして内ももの筋肉を3～5秒、締めたり緩めたりする

②片膝上げ・締め(左右)/足を肩幅に開き、片足を上げ内側に締めるように寄せ、3秒くらい止めてから降ろす(腹筋や太ももの内側、腰の筋肉などを意識しましょう)

立って行う体操

①骨盤の前後上げ/手を腰に軽くあて背筋を伸ばして立つ。骨盤を上げるように前後にゆっくり動かす動作を繰り返す

②重心の持ち上げ・下げ/足を大きく開き、背筋を伸ばしてゆっくり膝を曲げてしゃがむ。重い物を持ち上げるように、膝の角度が90度になるまでゆっくり重心を上げる

あおむけで行う体操

①足の裏合わせ・上げ/足の裏を合わせ、腹筋を使って両足を上げ3～5秒止める。呼吸は止めないように

②腰上げ・下げ/足を肩幅に開き、腰をゆっくり上げて3秒くらい止める。慣れるまでは無理のない高さまでにする

☎福祉医療課地域包括支援センター ☎23-0100