



ばくたち
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！」という
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

「読書の秋」

たくさん絵本を読んでみませんか？

くっちゃん保育所ぬくぬくでは、
おやつの前や食事の前など、1日に
4冊の読み聞かせをしています。

どの年齢の子も興味を持って真剣
な表情で見えています。0～2歳児は
絵本を通して特に五感が発達し、伝
える手段を学ぶ機会になります。

ぜひお子さんと一緒に絵本を読ん
でみませんか？



くっちゃん保育所ぬくぬく
2歳児担当 藤村梨乃

子育て支援センターだより

11月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳） 11月17日(木)
きらきら広場（1歳） 11月10日(木)
のびのび広場（2・3歳） 11月24日(木)

0歳は子育て支援センター内でおもちゃ作り、1歳と2・3歳はくっちゃん保育所ぬくぬくのホールで
運動遊びを行います。

※新型コロナの感染状況により変更の場合有

■申込／10月3日(月)9時30分～

子育て講座「スワッグ作り」

■日時／11月30日(水)10時～11時30分 ■場所／子育て支援センター（託児有）
■講師／フラワーショップブルジョン 田中めぐみ氏 ■材料費／3,500円
■申込／10月11日(火)9時30分～

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30分～16時

休 所 日 日曜日、祝日

インフルエンザと予防接種

今年も医療機関での予防接種が
開始される時期となりました。
インフルエンザウイルスは毎年
変異しながら流行するので、ワク
チンは毎年の流行を予測して製造
されます。

ワクチンの予防効果

ワクチンの効果で重要なのは重
症化や合併症予防です。インフル
エンザが重症化すると、命に関わ
る肺炎・気管支炎・脳症・心筋炎
などになることがあります。こ
れらの予防に有効です。特に高齢
者では死亡を5分の1に、発病を
3分の1～2分の1に減少させる
効果があると報告されています。

予防効果のある期間

接種後、約2週間から効果を発
揮し、約5カ月間持続するため、
毎年受ける必要があります。

他のワクチンとの接種間隔

他のワクチンとは、中13日以上
の間隔を空けると接種できます
が、種類により異なることがある
ため、予約時に1カ月以内に受け

たワクチンを伝えてください。

町のインフルエンザ予防接種の料 金助成およ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」は1回の接種で自己負担あり
- ②生活保護世帯の方で13歳未満は2回、13歳以上は1回の接種で自己負担なし
- ①②の実施医療機関および開始時期などは詳細が決定次第、10月上旬折込予定の新聞ちらしなどでお知らせします。ちらしは、10月3日頃以降に窓口でも配布予定。
- ①②で、やむを得ず町外で接種する方は、窓口で事前手続が必要。
- ①②以外は、全額自己負担となります。接種を希望する医療機関に申込ください。

☎ 福祉医療課保健指導係
22 - 1144

笑うことの大切さ／認知症の予防

脳の病気や障害など、さまざま
な原因により、認知機能が低下し、
日常生活全般に支障が出てくる状
態を認知症といいます。

認知症にはいくつかの種類があ
り、日本人に最も多いアルツハイ
マー型認知症は、脳神経が変性し
て脳の一部が萎縮していく過程で
起り、症状はもの忘れが多く、
ゆっくりと進行するため、気付く
のが遅くなる場合もあります。

他に多いのが脳梗塞や脳出血な
どの血管障害による血管性認知
症です。障害のある脳の部位に
よって症状が異なるため、一部の
認知機能は保たれている「まだら
認知症」が特徴で、症状はゆっく
り進行することもある。階段状
に急速に進む場合もあります。

また、血管性認知症にアルツハ
イマー型認知症が合併している患
者も多くみられます。

では、こうした認知症を予防す
るには、どうしたら良いでしょう
か。食習慣や運動習慣などさまざ
まな要因がありますが、笑うこと
も認知症予防のひとつにつながり
ます。口を大きく開けて声を出し

ながら笑うと、血液中の酸素濃度
が増えるだけでなく、血圧や心拍
数が上がるため、血行が良くなる
ほか、脳への酸素供給量が増え、
集中力や記憶力といった脳の働き
も活発的になっています。

笑うことは、脳に負担が掛から
ないリラクゼーション状態のため、
気分転換にも効果が見込め、心と
体に良い効果があります。笑う機
会が少ない場合は、口角を上げて
笑顔を作り、表情筋を動かすこと
を意識してみましょう。

一番大事なことは、「笑う」と
いう行動によつて楽しい気分が引
き起こされることです。心身の健
康のためにも、認知症の予防のた
めにも、笑うことを心掛けてみま
しょう。

認知症予防では、脳への刺激が
重要だとされています。面白いこ
とや楽しいことを素直に感じて表
情に表すと、ストレス発散にもつ
ながります。普段の生活からたく
さん笑うようにし、健康的に過ご
せるようにしましょう。

☎ 俱知安町地域包括支援センター
23 - 0500