

# 楽しく歩こう FUN WALK(ファンウォーク)を開催

秋の屈斜路湖畔をウォーキングで楽しみませんか。

- ▶ 日時/10月15日(土) 10時～
- ▶ 場所/屈斜路 砂湯～川湯ふるさと館(雨天の場合は社会老人福祉センターで健康教室)
- ▶ 講師/古田裕子先生(早稲田大学エクステンションセンター 講師)
- ▶ 参加資格/健康な方はどなたでも参加できます(小学生以下のお子さんは保護者同伴)
- ▶ 定員/30人
- ▶ 参加料/無料
- ▶ 申込締切日/10月5日(水)



## ヘルスアップ講座開講中です

充実の講師の下、楽しく健康づくりについて学ぶ「ヘルスアップ講座」を、今年も7月から開講しています。随時、参加を受け付けていますので、一緒に運動してみませんか。

- ▶ 9月の開講予定日/7日(水)・21日(水)
- ▶ 時間/15時～16時30分・18時30分～20時
- ▶ 場所/社会老人福祉センター

申し込み・問い合わせ先/役場健康推進課健康保険係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

日本一の学校給食を生み出した食のアドバイザーから「食」を学ぼう

# 佐々木十美さんの講演会を開催

「生きることは食べること」～「おいしい」を生み出す、地域の力～

置戸町の管理栄養士として、子どもたちのために学校給食を作り続けてきた佐々木十美さん。子どもたちに本当に良いものを届けたい!と、調味料や食材にも心を配って作られた給食は「日本一」と有名になり、NHK『プロフェッショナル～仕事の流儀』でも特集されました。現在は置戸町の「食のアドバイザー」として、全国を講演で回る多忙な毎日を送られています。

佐々木さんが大切にされていることは「おいしい」ということ。「旬のもの」「地のもの」を、丁寧に作られた調味料で調理することが、心と身体を育む食事になるという強い信念を持って、日々活動をされています。

本町は農業と観光のマチ。旬を感じられるおいしい食材の宝庫でもあります。佐々木さんから本当の「食」とは何かを教わることが、私たちにとっての「おいしい」を見つめ直す小さなきっかけの一つになればと、次のとおり講演会を企画しました。

### <目的>

- ▶ 心と身体を育む「おいしい」食事作りについて学ぶ。
- ▶ 旬のものや地のものをいただく大切さを学び、地域の資源を見つめ直す。

### <内容>

- ▶ 主催/てしかがえこまち推進協議会 食・文化部会
- ▶ 日時/9月24日(土) 13時30分～15時30分(講演会終了後、著書の販売とサイン会があります)
- ▶ 場所/社会老人福祉センター
- ▶ 講師/佐々木 十美 さん(置戸町 食のアドバイザー)
- ▶ 対象・定員/主に町内在住の方・60人程度(事前申し込み不要)
- ▶ 参加費/無料

※託児はありませんが、お子さん連れでの来場も大歓迎です。

問い合わせ先

てしかがえこまち推進協議会事務局(役場観光商工課観光振興係内) ☎ 4 8 2 - 2 9 4 0 (課直通)

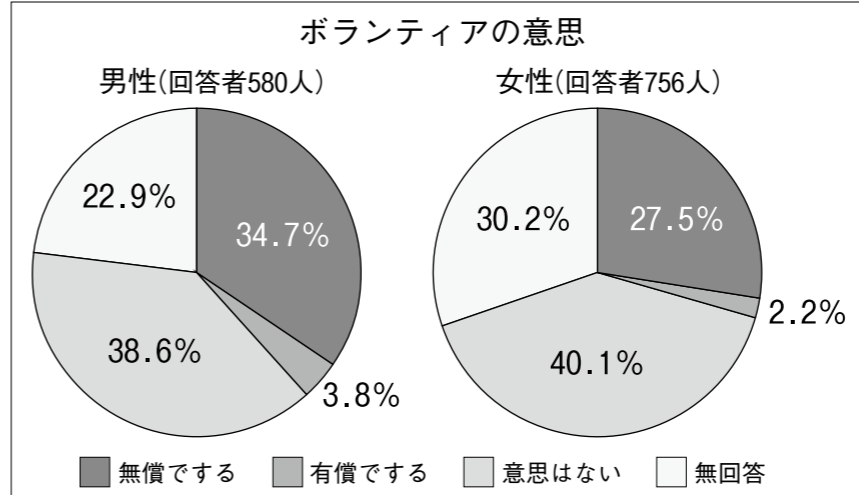
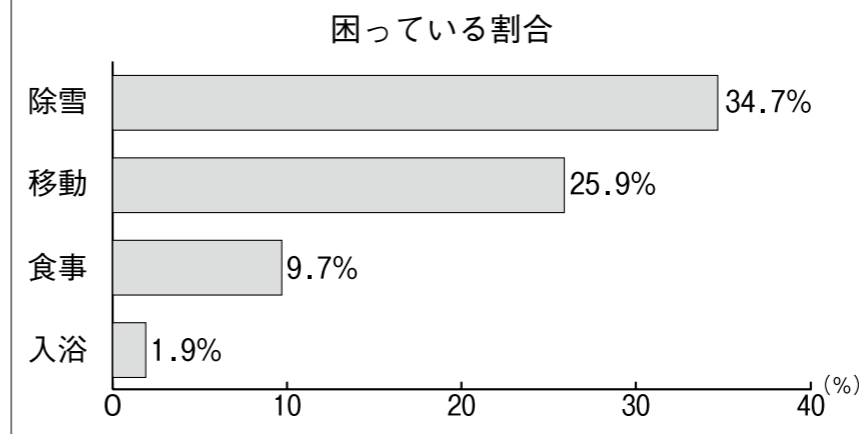
## 年齢を重ねても安心につつまのつづけるために



今月の保健師  
石間のどか さん

来年4月に介護保険制度が大きく変わります。それに向け、介護予防サポー

ターや町内介護従事者、行政、社会福祉協議会などが月に1回集まって「生活の困り事は何か」について話し合い、実態調査票(アンケート)を作りました。調査票は65歳以上の方(施設入所の方などを除く)2千216人に送り、1千336人(回答率60.3%)の方から回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。



結果の中から一部をお知らせします。左上のグラフをご参照ください。食事・除雪・入浴・移動の中で、困っている方が一番多かったのが「除雪」でした。程度や頻度など詳細は不明のため、今後さらなる検討が必要です。「ボランティアの意思がありますか」と言う質問には、男性の39.5%、女性の29.7%の方があると答えました。介護保険制度の改正では地域での支え合いがうたわれていますが、本町では既に実践されていると感じました。「アンケートに、そんな目的があるなんて知らなかった」「アンケートには書かなかったことがある」とも、地域の事情はまだまだあるものと思えます。地域包括支援センターでは、生の声を聞くために皆さんの地域にお伺いしたいと考えています。9月に各自治会や老人クラブに意向をお聞きしますので、ご協力をお願いします。全ての結果は、町公式ウェブサイトに掲載する予定です。お時間のある時にご覧ください。この結果をもとに、町では協議体を設置。行政・民間・住民の協力の下、年齢を重ねても安心して暮らし続けることのできるまちづくりを推進していきます。今後も、ご協力をよろしく願います。

□ 問い合わせ先/役場健康推進課地域包括支援係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)まで。

## 9月24日～30日は結核予防週間です

結核は過去の病気と思われがちですが、日本では現在も1日に約54人が結核を発病しています。結核は、人から人へとうつる病気ですが、早期に発見して治療すれば、治療は短時間で済み、周囲にうつす可能性も低くなります。

症状は風邪と似ていますが、2週間以上咳が続く、痰が出る、体がだるい、微熱が続くといった症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

小さなお子さんは症状が現れにくく、重篤な状態になりやすいため、遅くとも1歳までにBCGの予防接種を受けておきましょう。

□ 結核に関する問い合わせ先/釧路保健所 ☎ 0 1 5 4 ② 1 2 3 3

□ BCGの予防接種に関する問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)