

皆さんの健康づくりと生きがいのある生活のため頑張ります

健康づくり推進委員が決まりました

健康づくり推進委員は、保健衛生の思想の普及と、皆さんの健康維持増進のお手伝いをしています。地域の保健衛生予防活動や各種研修会に積極的に参加し、町が行う健康診査や健康相談などの勧奨や周知を行います。

任期は10月1日から平成32年9月30日までの2年間です。

健康づくり推進委員の皆さん(敬称略)

自治会など	氏 名	自治会など	氏 名	自治会など	氏 名
1 町内	金 川 昭 子	泉町	吉 成 紀 子	川湯駅前	松 田 祐 子
2 町内	佐 藤 秀 子		成 澤 みよ子	川湯温泉まち	岩 崎 順 子
あけぼの町	田 中 恵 子		加 納 和 枝	川湯温泉第3	新 村 と も
万翠町	斉 藤 真由美	日の出	粥 川 礼 子	川湯敷島	横 田 幸 子
4 町内	多 田 理江子	旭町	岸 里 美智子		酒 井 繁 子
5 町内	菅 原 昭 江	鎧別温泉桜町	塚 本 恭 子	川湯緑地区	石 松 愛 子
湯元親交会	瀬 野 千加子	摩周町	高 野 喜栄子	跡佐登	郷 司 多美子
7 町内	坪 井 都 子	すずらん丘	福 原 扶美子	屈斜路	金 澤 礼以子
元町	清 水 規恵子		笹 島 久 美		石 川 滋 子
湯の島	淨 土 美津子	鎧別	阪 口 桂 子	最栄利別・御卒別	新 木 洋 子
原野摩周	粥 川 恵 子	仁多	黒 野 朋 子	奥春別	中 村 昌 美
見晴台	大 道 昭 子	札友内	切 原 裕 民	原野	畑 中 恭 子
美羅尾ヶ丘	伊 藤 節 子	南弟子屈	辻 谷 俊 枝	下仁多	吉 田 陽 子
	辻 谷 由起子	美留和	渡 邊 久 美		

問い合わせ先／役場健康こども課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

弟子屈町PTA連合会研究大会・弟子屈町生涯学習講演会

第56回弟子屈町PTA連合会研究大会兼平成30年度弟子屈町生涯学習講演会が開催されます。

ゲーム・SNS・YouTubeなどに没頭し、生活を乱す子どもが全国的に大きな問題となっています。本町も例外ではありません。町PTA連合会では、東北大学の川島隆太教授を講師に迎え、豊富なデータを基に生活習慣と子どもの脳と心身の発達についてご講演を行います。PTA会員ばかりでなく、広く町民の皆さんの参加をお待ちしておりますので、ぜひご参加ください。

▶日時／11月18日(日) 10時～11時30分 ▶場所／弟子屈小学校体育館 ▶申込締め切り／11月5日(月)

▶主催／弟子屈町PTA連合会 ▶共催／町教育委員会 ▶協賛／弟子屈更生保護女性会

※PTA会員の方は、各小中高校を通じて申し込みください。

□申し込み・問い合わせ先／弟子屈町PTA連合会事務局(弟子屈小学校内) ☎ 4 8 2 - 2 0 4 4

町教育委員会社会教育課社会教育係 ☎ 4 8 2 - 2 9 4 8 (課直通)

食育調理実習を開催

高血圧は心臓病、脳血管疾患、腎臓病など万病の元、減塩には血圧を下げる効果があります。薄味でもおいしい料理を作りましょう。

▶日時／11月29日(木) 13時～15時

▶場所／社会老人福祉センター 調理実習室

▶内容／血圧が上がりにくい味付けの工夫の調理実習

▶参加費／1人300円

▶持ち物／エプロン、三角巾

▶定員／12人(先着順)

▶申し込み締め切り／11月26日(月)

□申し込み・問い合わせ先／役場健康こども課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通) まで。

「地域支えあい推進会議」便り

すすえあい 生活のススめ3

前回のこのコーナーでは「もうすでに支え合いがあるのです」と書きました。今回は、それをもう少し詳しく書いて見ようと思います。

数年前に実施したアンケートによると、「支え合いのボランティアをするよ!」という方が町内にたくさんいることがわかりました。現時点の生活では、そんなに困っていないけれども、これからちよつとずつ年齢を重ねていったときにはとても心強い結果だと思いませんか? ただ、同時にそのアンケートでは「どんな風に関わつたらいいのかわからない」「どんな風にはじめたらいいのかわからない」という声も上がってきていました。

「支え合いたい」というみなさんの心の中にある「思い」を実際の「支え合い」につなげていくことが、支え合い推進会議の大きな議題の一つです。

地域支えあい推進員 藤原直美
(生活支援コーディネーター)

□問い合わせ先

役場福祉課地域包括支援係
☎ 4 8 2 - 2 9 2 1 (課直通) まで。

ドライマウスにも注意



今月の保健師
長 町 理 乃 さん

あつという間に秋が過ぎ、雪が降ってくる季節となりました。乾燥する季節ですね。みなさん、体調は崩されていないでしょうか?

今回は表題にあるとおり「ドライマウス」についてお話しします。

「ドライマウス」とは名前の通り、口が乾燥する病気です。ストレスや疲れ、糖尿病、嚙む力の低下などが起こると唾液量が低下し口腔内の乾燥が起こります。

口が乾いても水を飲めばいいんじゃないか!?と思うかもしれませんが。唾液には口の中の水分を一定に保つ・キレイにしてくれるなどの効果があり、1日に1.5ℓも出ているのです!!(ペットボトル約3本分) 唾液量が少なくなると、口の中がネバついたり、痛みや飲みこみにくい、誤嚥性肺炎を招く、話しにくい、口臭の発生、歯周病菌が繁殖し歯周病が悪化する、洗浄作用が低下するため、むし歯にもなりやすいなど、さまざまな症状が起こります。

唾液が少なくなるだけでこんなに弊害があり、歯周病とむし歯が悪化する

原因にもなってしまうのです。

ありがたや、唾液…。

口や唾液といえども全身の健康につながっています。ご飯を食べたり、人と話したり毎日の生活で欠かせない口。今一度、いたわってみてはいかがでしょうか?

町では年度初めに40歳・50歳・60歳の方は歯周疾患検診を無料で受けることができる案内文を送っています。この機会にぜひ受けてみて下さい! 最後に、唾液の量が増えるマッサージを紹介するので、ぜひやってみてください。

【耳下腺】



手で耳の前、上の奥歯あたりに後ろから前に円をえがくようにマッサージ

【顎下腺】



親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて5カ所くらい順番に押す

【舌下腺】



両手の親指をそろえて顎の下からグッと押す

一般財団法人日本口腔保健協会
「口からはじまる全身の健康」より

□問い合わせ先／役場健康こども課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通) まで。

第12回釧根脳外傷リハビリテーション講習会を開催

▶日時／12月1日(土) 13時30分～16時

▶場所／釧路労災病院 3階講堂
(釧路市中園町13-23)

▶講演1／高次脳機能障害支援の取り組み

▶講師／こころのリカバリー支援センター 作業療法士 野上 麻未 氏

▶講演2／「NPO法人Re〜らぶ」の取り組み～当事者・家族・支援者の立場から～

▶講師／NPO法人Re〜らぶ 管理者・支援コーディネーター 菅野 敦 氏(当事者)

▶入場料／無料

▶定員／100人(定員となり次第締め切ります)

□問い合わせ先／一般社団法人ソーシャルカフェ ☎ 0 1 5 4 ㉔ 2 8 0 0 まで。

