



就学前健診で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。



いわさき なつき
岩崎 菜月 ちゃん



おおみや きすけ
大宮 葵祐 君



おかだ わかこ
岡田 和楓子 ちゃん



おかばやし たつき
岡林 龍希 君



おの しんいちろう
小野 真一朗 君



かさい おり
河西 織斗 君



かねこ きさき
金子 綺咲 ちゃん



ごしま りこ
五島 莉瑚 ちゃん



さとう ゆあ
佐藤 結愛 ちゃん



さらしな はる
更科 遥音 ちゃん



たかはし れい
高橋 零桜 君



つだ ゆき
津田 柚希 君



たけなか みはる
竹中 美陽 ちゃん



なかの たいら
中野 平 君



よしふじ まほ
芳藤 真歩 ちゃん

食育調理実習を開催

手作りの皮で作る「ぎょうざ」の調理実習を行います。ぜひ、参加ください！

▶日時／1月24日(木) 13時～15時

▶定員／12人(先着順)

▶場所／社会老人福祉センター2階 調理実習室

▶申し込み締め切り／1月22日(火)

▶参加料／1人400円

▶持ち物／麺棒(なければラップの芯)、フライパン、エプロン、三角巾

□申し込み・問い合わせ先／役場健康推こども課健康推進係 ☎482-2935 (課直通)まで。

「地域支えあい推進会議」便り 「生活のスヌメ」4

お互いに支えたり支えられたりするさまを「支えあい」と言います。「わたしのできること」と「あなたのできること」をいいバランスで交換できると、嬉しいものです。

私たち「支えあい推進会議」は、そこを一步踏み込んで考えています。人は「支える人」「支えられる人」に分けられるものではありません。誰しも「できること」と「できないこと」があるように、「支える人」にも「支えられる人」にもなる存在です。

地域で「できること」と「できないこと」を持ち寄り話し合いを続けて、支えあいの輪を広げていきたい。

誰かの「ちよっと手伝ってほしい」をサポートした時、あたたかい喜びを覚えたことはありませんか？ 差し出したサポートを受け取ってもらったことで、自分が支えられる、ということ。支えるつもりが支えられている。それが日常にありふれている町って素敵だと思いませんか？

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 ☎482-2921 (課直通)まで。

新年は「いい身体もめいっしょ」



今月の保健師
長町 理乃 さん

皆さん、明けましておめでとうございます。年末は忙しかったと思います。が、体調は崩れていませんか？

今回は、このころと身体が休まる方法「睡眠」についてお話しします。

初夢は、富士、タカ、ナスビを見ると、良い1年になると言われていますね。夢があたるかあたらなにかはわかりませんが、質の良い眠りが心にも身体にも良い影響があるということはよく言われています。

では、質の良い眠りを取るためにはどうすればよいのでしょうか？

まず「良い睡眠を取る習慣」を身に付けましょう。

良い睡眠を取る習慣を身につけるためには、体内時計を整えなくてはなりません。目覚めたときに日光を浴びて体内時計をオンにしましょう。また、体内時計を整えるために続けてほしいことは、①同じ時刻に起床する、②毎日早起きを行う(早寝につながるんです！)、③同じ時間に朝食を食べる、④休日も平日と同じ生活リズムを続ける、と体内時計がより整います。これで、良い睡眠を取るための習慣は整いました！

より寝やすくするための方法です。日中の過ごし方として、①夕食後のカフェインを控える、②寝酒はかえって睡眠の質を悪くするので控える、寝室の環境としては③不快な音や光を防ぐ環境づくりや自分にあつた寝具の工夫を行ってみてください。

寝る前はリラクセスすることが重要です。①軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラクセスする、②自然に眠らなくなったら寝床に就く(眠ろうとしない)、③ぬるめのお湯につかるなどの方法があります。

よく眠るためには自分なりのリラクセス方法が大事です。

◎どうしても眠れない…と感じている方は、

①寝床で長く過ごしすぎると熟眠感が減る寝れない寝れないと考え続けてしまうから、②年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが当たり前、③自分にあつた睡眠時間があり8時間にこだわらないようにすることが必要です。睡眠は人それぞれです。また、眠ろうとする意気込みがかえって頭をささえさせ、寝づらくなってしまう。

このように快適な睡眠を続けると、脳と身体の疲労回復、ストレス解消となります。

お正月は、1年でもっとも心が穏やかなになる時期だと思います。その時に今回の睡眠のコツを実践していただき、1年通して良い睡眠の習慣ができて

皆さんの心身の健康がよりよく保たれればと思います。また、年末年始は、人が来たりしてよくごはんなどを食べると思います。タバコやお酒が増えると思えば、身体にも負担がかかってしまうので、いつもより控えて身体も休めてください。

今年も母子や健康に関わる事業をたくさん行います。広報紙でも情報を発信しますので、少しでも皆さんの健康に役立てられるように頑張ります。本年もよろしくお祈りします。

最後にお知らせがあります。釧路がんセンターで実施している休日検診のご案内です。

釧路がんセンターでは1月～3月までの特定の土曜日に限り、がん検診を実施する予定です。

町内での集団検診を受診できなかった方や、平日はお仕事で検診を受けられない方は、ぜひこの機会に受診されてみてはどうでしょうか？

▼日程／1月19日(土)、2月2日(土)、3月2日(土)

▼受付時間／乳がん検診…9時～10時、その他検診…8時30分～10時

▼検診項目／乳がん・胃がん・肺がん・大腸がん検診

※子宮がん・骨粗しょう症検診は不可
▼医療機関／釧路がん検診センター(釧路市愛国東2丁目3番1号) ☎0154-33370 ※必ず予約をされてから受診してください。

□問い合わせ先／役場健康推こども課健康推進係 ☎482-2935 (課直通)まで。