

「健やかな一年に」

明けましておめでとございませう。皆さんはどんなお正月をお過ごしですか？年の初めはやはり気持ちにハリを感じます。真新しい一年への期待があるからでしょうか。

私は仕事柄「介護予防」とか「健康寿命」という言葉を使います。その言葉に込める願いというのは一言で言えば「健やかであってほしい」です。

どんな環境、状況であってもこの新年の心持ちのように「根拠はないけど、なんだか大丈夫な気がする」という気持ちのありようこそが健やかさだと考えています。

人とのふれあい、支えあいには人を元気にする力があります。この「根拠のない大丈夫」はそこから生まれると信じて、今年も一年活動していきます。

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 ☎482・2935（課直通まで）



あいだ りくと 相田 莉玖斗 君



いしもと けい 石本 圭 君

むし歯のなかったお子さん

就学前健診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。



うめざわ かずま 梅沢 和真 君



おほもり はるな 大森 陽菜 ちゃん



おかだ みよこ 岡田 実葉子 ちゃん



おさなひ りょうこ 小山内 桐吾 君



おさわ ゆうた 小澤 勇斗 君



きたざき ひろき 北崎 仁皓 君



きむら ゆうた 木村 優汰 君



くろき はると 黒滝 陽斗 君



さくた ゆうき 作田 悠碧 君



しむだ りょうま 下谷 翔雅 君



さわだ そら 瀬川 梓 ちゃん



たかほし たいが 高橋 大牙 君



つじ はるか 辻 春花 ちゃん



つちや こころ 土屋 心花 ちゃん



なかじま りと 中島 凜斗 君



なかもと あや 中村 綾人 君



なかもと いろは 中本 彩葉 ちゃん



ひらた いおり 平田 彩織 ちゃん



ひらの けん と 平野 絢人 君



まきの せ りん 牧之瀬 仁瑚 ちゃん



たまき はる た 益子 陽汰 君



もりかわ あお 森川 葵羽 君



やまごし しゅん や 山越 俊哉 君



よこた り お 横田 里桜 ちゃん



わたなべ いちろ 渡邊 一翔 君

「毎日朝食を食べたい」を叶えよう



今月の管理栄養士 尾野 笑花 さん

あけましておめでとございませう。ゆっくり年末年始を過ごすことができましたか？寝正月となった方もいるかもしれません。そんな方は昼まで寝ていて朝食を食べないといった生活リズムの乱れを戻せていますか？朝食は正しい生活リズムを作ります。正月に限らず普段から朝食を食べることが大切です。

朝食を食べなかった日を思い返すと、どんな一日でしたか？頭がぼーっとしたり、集中が続かないといった経験はありませんか？朝食は睡眠中に使われている脳のエネルギー補給と午前中の活動力をチャージする役割があります。また、頭の働きがよくなるなど様々なメリットがあります。反対に朝食を欠食すると、肥満を助長してしまうといったことでもあります。

朝食を欠食してある方にとって朝食を食べることは、大事だと分かっているても実践が難しいことだと思います。まずは、朝食時間を確保するために早寝早起きすることが大切です。さらに、調理が簡単もしくは調理不要な食材をストックすることもポイントです。大人はもちろんですが、特に、育ち

ストック食材の例

- 野菜類 冷凍野菜・カット野菜（ミニトマトなど）・果物（バナナやみかんなど）
- 乳製品 チーズ・牛乳・ヨーグルト
- 缶詰（ツナなど）・納豆・冷凍食品・前日の残り物など

盛り時期であるお子さんが1回でも食事を抜かすことはエネルギーや栄養の不足となります。そのため、こどもの時期から朝食を食べる習慣をつけることが大切です。ぜひ、家族みんな朝食を食べて元気に一日をスタートさせましょう！

北海道不妊治療費等助成事業が受けられます

- 対象となる治療・医療保険適用の不妊治療と併用して実施した先進医療が対象です。  
※先進医療の最新情報については、厚生労働省ホームページをご確認ください。
- 対象となる方①～③全てを満たす方  
①不妊治療の開始日が令和5年4月1日以降、②不妊治療開始日の妻の年齢が43歳未満、③夫婦のいずれかが、道内に住所を有し婚姻している（事実婚含む）。
- 助成内容：治療費先進医療にかかった自己負担額の7割（上限3万円）

成人肺炎球菌ワクチン、受け忘れていませんか？

今年度、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方が対象となっています。また、60～64歳で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する厚生労働省令に定める方も対象になります。来年度からは65歳以外の方は補助対象になりますので、受け忘れられている方は健康推進係までお申し送りください。肺炎は町の死因第2位（R4年度）になっています。ワクチンで予防できるものは予防接種を受けましょう！

