


成人

問い合わせ 保健センター ☎985-4118

行事	場所	月日曜	時間	内容	備考
個別栄養相談	保健センター	2月13日(火)	13:00~16:00 <b>(申込制)</b> ※1週間前まで	管理栄養士による糖尿病・高血圧・痛風・腎臓病・肝臓病・高脂血症・肥満などの食事指導と相談	1人1時間の相談です。
		2月28日(水)			
		3月13日(火)			
健康相談	保健センター	随時(月)~(金)	8:30~17:00	○血圧測定 ※自動血圧計もあります。	健康手帳持参(お持ちの方) 
	中川原公民館	2月9日(金)	13:30~14:30	○血圧測定 ※転倒予防について	
	徳丸集会所	2月15日(木)	9:30~10:30	○血圧測定 ※糖尿病予防について	
	神崎集会所	2月20日(火)	9:30~10:30		
	鶴吉公民館		13:30~14:30	○血圧測定 ※転倒予防について	
	塩屋集会所	2月21日(水)	9:30~10:30		
	出作集会所			○血圧測定 ※転倒予防について	
	西高柳集会所	2月23日(金)	13:30~14:30		
	東古泉公民館			○血圧測定 ※歯周病予防について	
	大溝公民館	2月27日(火)	9:30~10:30		
	筒井公民館		13:30~14:30	○血圧測定 ※転倒予防について	
	北川原集会所	3月1日(木)	9:30~10:30		
	北黒田公民館		13:30~14:30	○血圧測定 ※糖尿病予防について	
永田公民館	3月7日(水)	13:30~14:30			
西古泉公民館			○血圧測定 ※歯周病予防について		
デイケア (精神保健)	保健センター	2月2日(金)	9:30~15:00 <b>(申込制)</b>	○卓球 ○食事会	レクリエーションや創作活動などを行い、生活のメリハリをつけたり、日々の悩みについて相談してみませんか。参加を希望される方は事前に保健師まで必ずご相談ください。
		3月2日(金)		○調理実習(調理実習代200円) ○栄養相談~バランスのよい食べ方について~	

~平成18年度スローガン:ウエストのサイズダウンで健康アップ!~ 2月1日~2月7日は「生活習慣病予防週間」です。皆さん、「メタボリック・シンドローム」をご存じですか? 肥満(内臓脂肪型肥満)があり、高脂血症、高血圧、糖尿病といった動脈硬化の危険因子のうち2つ以上を合わせ持つ状態のことです。たとえ軽症でも危険因子がいくつも重なると、心筋梗塞や狭心症などになる確率が高まります。バランスのとれた生活を心がけ内臓脂肪を貯めないようにしましょう!! 

保育シリーズ

和楽園との交流の中で

小富士保育所 徳永 真里子

小富士保育所の隣に老人ホーム和楽園が移転してきて、2年4か月が過ぎました。保育所と老人ホームが隣接しているのは、町内でも小富士だけ。お年寄りとの触れ合いを持つと、職員間で話し合いながら少しずつ交流を重ねてきました。

5月の鯉のぼり祭に始まり七夕、夏祭、運動会、クリスマス会など様々な行事と一緒に楽しんできました。七夕飾りをおみこしをかついで、和楽園の中を練り歩いたり。子どもたちの様子を見てもらうだけでなく、色々なゲームや出し物に参加していただくこともありました。

年に数回だった交流が、今では毎月の誕生日会にも、誕生月の方を招待して、子どもたちと一緒に歌ったり、簡単なゲームに参加してもらったりして楽しんでいきます。帰るときには「バイバイ、また来てね」と手を振る子どもたち。「ありがとう」と子どもの手

