

食育講座「お母さんと一緒に学ぶたべもの教室」開催

町のボランティア団体「食生活改善推進員(愛称 ヘルスマイト)」の皆さんが親子に簡単なランチ(今回は初夏の料理)を提供します。この機会にぜひ子供と楽しく食べることの大切さを学びませんか。

- ★日時 6月23日(木)11時～13時
- ★会場 保健センター 1階 母子保健室
- ★対象 乳幼児とその保護者(先着15組)
- ★内容
 - ①バランスを考えた幼児食の試食
 - ②子供と一緒にプチ調理体験
 - ③ヘルスマイトからの食育伝達
 - ④参加親子の交流
- ★費用 材料費として 保護者 400円/子ども 200円
※離乳食の用意は各自でお願いします
- ★持ち物 あれば親子共に、エプロン、バンダナ、手ふきタオル等ご用意ください
- ★申込み・問合せ先 保健環境課(保健センター)栄養士まで ☎82-5490



6月の「保育園子育て応援(保育園体験)」活動計画



「保育園子育て応援(保育園体験)」は、在宅の3歳までの乳幼児と保護者及び妊婦さんが参加できます。参加ご希望の方は、希望される保育園へお問い合わせください。

保育園	馬山こども園		青倉保育園	※保育園の見学や子育て相談、一時保育等の相談は、いつでも実施しています。ご希望の方は保育園へお問い合わせください。 ■問合せ先 馬山こども園 82-2323 青倉保育園 82-2549 下仁田町役場 健康課福祉係 64-8803(直通)	
会場	保育園ホール		保育園ホール		
実施日	毎週木曜日 6/2・9・16・23		6/21(火)		
時間	10:00～11:00		10:00～11:30		
対象児	妊婦さんと3才児まで		妊婦さん～未入园児		
内容	親子の集いの広場	6月2・9日	親子で楽しくふれあい遊び		親子ふれあい遊び
		16・23日	絵本の読み聞かせ・工作等		保育園児とあそぼう
			リトミック(第1週及び第3週)		月齢により赤ちゃんマッサージ
			乳幼児の育て方及び在園児との交流		園庭開放
準備するもの	運動の出来る服装でお出かけください。		参加ご希望の方は事前にご連絡ください。		
講師	リトミック講師 田中文華、蟻坂弘江 担当保育士 寒河江恵子				

下仁田町委託事業

家族支援 介護者の集い『ちょっとひといきサロン』のご案内

家族支援 介護者の集い『ちょっとひといきサロン』のご案内

平成28年4月より介護をしている家族の方の相談や情報交換、ほっとする気分転換の場としてスタートしました。

1人で悩まず、サロンに参加する事で、解決方法を見つけていきませんか？

- 日時 6月25日(土) 10:15～12:15
- 会場 老人デイサービスセンター山王
- 講師 同 職員
- 内容 介護保険制度の説明、交流と情報交換、先輩介護者の経験談

対象者 65歳以上の方の介護を行っている介護者または介護を行っていた方

定員 30名

申込み方法 平成28年6月17日(金)までに直接老人デイサービスセンター山王 ☎67-5868へお申し込みください。

※送迎希望の方は、下仁田駅または保健センター前バス停から送迎いたしますので、お申込みの際にお伝えください。

問合せ先 特別養護老人ホーム山王 ☎67-5868



シリーズ「お元気ですか」(健康しもにた21)

COPDを知っていますか?

COPDは慢性閉塞性肺疾患といわれ、気管支が炎症を起こし肺への空気の流れが悪くなり呼吸が苦しくなる病気です。中高年層の男性に多い病気で、2020年には全世界の死亡原因で3位になると予想されています。

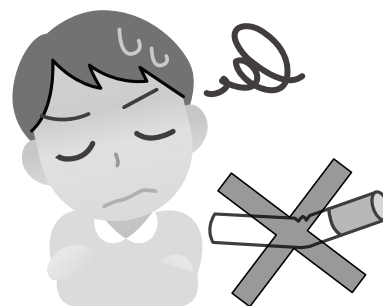
■最大の原因は「たばこ」

たばこを10年以上吸っている人や1日に何十本も吸う人は、さらにこの病気にかかる可能性が高くなります。

たばこを吸う本人だけでなく、周囲の人が吸い込む煙も危険です。

■こんな人は要注意！心あたりはありませんか？

- 現在、たばこを吸っている。または以前に吸っていた
- 坂道を歩いたり運動したりすると、息切れしやすくなった
- 運動後になかなか動悸が治まらない
- 咳や痰が出やすくなった
- 呼吸をするたびにゼーゼー、ヒューヒュー音が鳴る



■禁煙が予防と治療の第一歩！

COPDが一度進行して肺の細胞を壊してしまうと元には戻りません。

そのため、COPD予防には禁煙をすることが何より重要です。また、この病気になったとしても残った肺の機能を維持するために禁煙は欠かせません。

現在、この地域にも禁煙外来を行っている医療機関がありますので、医師のサポートを受けながら禁煙するのも非常に有効です。

■5月31日～6月6日は「禁煙週間」です

平成28年度禁煙週間のテーマ

「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」
喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題です。

問合せ先 保健環境課 保健予防係（保健センター） ☎82-5490

65歳以上の方を対象とした実態調査を実施します

町では、災害時に支援を必要とする要援護者の把握や地域の見守り支援活動に役立てることを目的に、毎年6月1日を基準に地区の民生委員による訪問調査を実施しています。

対象となる世帯	町内に居住する65歳以上のひとり暮らし世帯の方、ふたり暮らし世帯の方 ※同一敷地内に住んでいても、家族と食事や入浴など生活実態が異なる場合は調査対象となります。
調査時期	6月1日(水)～30日(木)
調査員	地区の民生委員
主な調査内容	①ひとり暮らし世帯およびふたり暮らし世帯の確認②緊急連絡先の確認 ③福祉サービス等についてのアンケート④災害時等における個人情報提供に関する同意

「地区の民生委員がわからない」「ひとり暮らしなのに民生委員が調査に来ない」など調査に関する問い合わせは担当までお願いします。

問合せ先 健康課 高齢対策係 ☎64-8804(直通)

「高齢者向け給付金」の申請はお済みですか

一億総活躍社会の実現に向け、賃金引上げの恩恵が及びにくい低所得の高齢者支援のため、対象となる方へ「高齢者向け給付金(年金生活者等支援臨時福祉給付金)」を支給します。

対象と思われる方へは、事前に申請書を郵送しましたので、提出書類等をご用意の上、申請してください。

また、事前に申請書が届かなかった方でも、支給要件に該当する方は、申請書以外の提出書類等をご用意の上、受付窓口までお越しください。

なお、申請後に支給要件に該当しないことが確認された方へは、給付金は支給されませんのでご了承ください。

●**支給対象者** 平成27年度分の住民税が課税されていない方(非課税の方)で、昭和27年4月1日以前に生まれた方。
※ただし、住民税が課税されている方の扶養親族となっている方や生活保護を受給している方等は対象となりません。

●**支給額** 1人につき3万円 ※支給は1回です。

●**受付窓口** 下仁田町役場 健康課 福祉係

●**申請期限** 平成28年7月4日(月)まで

●**提出書類** ①申請書 ②本人確認書類(運転免許証、健康保険証の写し)
③口座確認ができる書類(通帳、キャッシュカードの写し)
④住民税における扶養者が町外にいる場合(扶養者の非課税証明書)
※振り込み詐欺などには、引き続き十分ご注意ください。

【町・県民税の申告がお済みでない方へ】

町・県民税の申告がお済みでない方は、給付金が正しく支給できない場合がありますので、下仁田町役場 住民税務課 税務係で申告手続きを行ってください。

問合せ先 健康課 福祉係 ☎64-8803(直通)

介護予防普及啓発事業

「かぶらの里なでしこキャラバン」のご案内

介護施設の職員等が地域に出向き、65歳以上のすべての人(元気な方)を対象に、介護予防の基本的な講座を開いたり、筋力アップや転倒予防の運動などを行う「かぶらの里なでしこキャラバン」を6月から実施します。一緒にお茶を飲んだり、おしゃべりもしたり、気軽に参加していただけるキャラバン事業です。

小坂地区を皮切りに、以後、町内各地を巡回します。

かぶらの里なでしこキャラバン実施日程表

回	講座名	実施地区および日程		備考
		小坂13区公会堂	上小坂地区集会所	
1	介護予防体操	平成28年6月8日	平成28年6月15日	筋力アップで転倒予防
2	感染症予防講座	平成28年6月22日	平成28年6月29日	食中毒を予防するには
3	口腔機能向上講座	平成28年7月6日	平成28年7月13日	口腔ケアの重要性和効果について
4	栄養改善講座	平成28年7月20日	平成28年7月27日	バランスの良い食事で健康管理
5	認知症講座	平成28年8月3日	平成28年8月10日	認知症の理解と自己診断テスト
6	認知症予防講座	平成28年8月24日	平成28年8月31日	脳トレゲームで脳を活性化
7	手工芸講座	平成28年9月7日	平成28年9月14日	生活機能向上リハビリ
8	ウォーキング講座	平成28年9月21日	平成28年9月28日	ウォーキングで体力づくり

巡回時間 午前10時から12時

対象者 65歳以上の方ならどなたでも参加できます。直接会場へお越しください。

問合せ先 特別養護老人ホームかぶらの里 ☎82-0222