

はーとふる 健康コラム

『心の休め方』の法則

市が平成28年が実施した調査では、7人に1人がストレスや悩みを解消できずにいることがわかりました。ストレス・悩みのきっかけや反応、解消法は人それぞれです。皆さんも自分に合った『心の休め方』の法則を見つけてみませんか。

【「心の休め方」の法則】

- ① 頑張らなくても良い時間を決め、「海を眺める」「音楽を聴く」などの気持ちが落ち着き、癒されることを見つけて実践してみましょう。
- ② 朝ごはんをしっかり食べ、夜は早めに寝る生活を心掛けましょう。
- ③ 時には、相談窓口（保健福祉センターはーとふるや保健所、いのちの電話など）を利用し、専門職の意見を聞いてみましょう。

自分に合った『心の休め方』の法則を見つければ、ちょっとだけ前向きな自分に会えるはずですよ。

保健福祉センターはーとふる ☎49-6050

【乳幼児健診】 ◎対象児には事前に文書でお知らせします。

4日(火)	1歳6カ月児(29年2月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
11日(火)	9カ月児(29年11月生まれ)	
18日(火)	3歳児(27年8月生まれ)	
25日(火)	4カ月児(30年5月生まれ)	

【フッ化物塗布(予約制)】 ◎料金は1回500円です。対象は1歳6カ月以上の幼児です。対象の月齢以下でも上の歯が4本以上あり、フッ化物塗布を希望する場合はご相談ください。

6日(火)	10:00～11:00	13:00～15:30
-------	-------------	-------------

【ピンピンからだ広場(おおむね65歳以上)】

◎17日(月・祝)/24日(月・祝)は休みです。軽運動や体操などを行います。(時間内の出入りは自由)

毎週月曜日	10:00～12:00	13:30～15:30
毎週金曜日		

【母子健康・栄養相談(乳幼児)】

乳幼児の発育や発達などについてご相談ください。

6日(火)	9:30～11:30	13:00～15:00
-------	------------	-------------

【一般健康・栄養相談(乳幼児～成人)】

健康や栄養などについてご相談ください。

12日(火)	10:30～11:30	寿児童センター
--------	-------------	---------

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号(No.721)に折り込みした用紙(ピンク色)「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

※保健福祉センターはーとふるでは随時、電話や来所での相談を受け付けていますので、気軽にご相談ください。

るもい健康の駅 休館日 月曜日・祝日 【開館時間】9:00～17:00/9:00～20:30(水・木) ※20:00以降は入館できません ☎43-8121

【9月のイベント】 ※各イベントは、事前の申し込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ(<http://www.cohortopia.jp/eki>)をご確認ください。

- 1日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
- 6日(木) 17:00～18:00 ・医療・介護お仕事紹介「人の命を守る 救急救命士になるには」
講師：救急救命士 印南 咲輝人 氏
- 8日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑤「骨格・筋肉系疾患(骨粗しょう症)」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 12日(水) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑩「身体の清潔(足浴・爪切り)」会場：るもい健康の駅ホール
- 14日(金) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 港北コミセン」会場：港北コミュニティセンター(元町5丁目)
- 22日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑥「消化器疾患(口腔ケア、虚弱高齢者の栄養)」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 22日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「知らないとコワイ!?慢性腎臓病のお話し」
講師：市・保健医療課 保健師 村上 美穂 氏
- 25日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座(13:30～14:30) + 駅カフェ(14:30～15:30)
- 26日(水) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑪「認知症の理解と対応、便利グッズの紹介」会場：るもい健康の駅ホール

9月9日の日曜当番医院 たけうち内科循環器内科医院 高砂町3丁目 ☎42-8820 9:00～17:00
※上記以外の日曜日、祝日および夜間の診療は、かかりつけの病院(医院)へお問い合わせください。
※市立病院は二次医療病院として、全ての「土・日曜日、祝日」「夜間」に対応しています。

からだすこやか(こころ)イキイキ 健康ひろば

■こんにちは！るもい健康の駅です■

『第5回認知症フォーラム in 留萌』に参加してみませんか♪

るもい健康の駅では、9月21日の「世界アルツハイマーデー」にちなみ、皆さんに認知症への理解を深めていただくため、今年も9月に啓発活動に取り組みます。

「誰でも認知症になるかもしれない現実があり、誰もが認知症の人の介護家族になる可能性があります」

～みんなで支えるまちづくり～

「認知症」という言葉を聞かない日はないほど、メディアやまちなかでも日常的に話題に上がるようになりましたが、認知症に対する誤解がなくなり、理解が深まったと言えるのでしょうか。認知症の人の権利や尊厳、介護する家族が抱える問題に対し、世間は気に掛けているのでしょうか。

一口に認知症と言っても、原因や年齢、性

別、環境などにより、抱える問題はさまざまです。「社会の一員でいたい」「できることを見つけてほしい」という願いや期待、声にならない声を数えれば、限りがありません。

現実を見れば、誰もが望む通りに生きられる世の中ではないことは分かっています。そんな中でも、生きる勇気と力と希望がほしいのです。そして、共に生きる家族の幸せにも目を向けてほしいのです。

認知症になっても安心して暮らせる優しいまち、暮らしやすい地域をつくるにはどうしたら良いのか、共に考えてみませんか。

●第5回認知症フォーラム in 留萌

日 9月8日(土) 14:00～16:00 所 北海道留萌合同庁舎2階講堂

内 「高齢者てんかんと認知症について」
講師：市立病院 脳神経外科 診療部長 多田 光宏 氏

◎その他の催し

- ・るもい健康スムービー
- ・ふまねっと(るもねっとサークル)



問 るもい健康の駅 ☎ 43-8121 HP <http://www.cohortopia.jp/eki>

留萌観光協会 海のふるさと館 ☎43-6677 1Fロビー 市民のコレクション『私の宝物』展示中
インフォメーション ☎43-6817 1Fロビー 留萌市芸術文化振興助成事業 寄席と手打ち蕎麦を楽しむ会 春風亭 柳橋 2F会議室 郷土学習講座 第2講 【受講料無料】
【開催日】9月24日(祝) 17:30～(17:00開場) 前売り券 2,000円 当日券 2,500円(お蕎麦代込み) ※協力：留萌手打ちそば愛好会 ★チケット販売：海のふるさと館、エフエムもえる、留萌市中央公民館、市立留萌図書館、るもいプラザ
2Fラウンジ 郷土学習講座 第2講 【受講料無料】
「土に埋もれた大昔の生活」～小平高砂遺跡～9月19日(水) 18:30～20:00 講師：福土廣志(生涯学習課嘱託)
2Fラウンジ ラウンジコンサート 9月17日(祝) 14:00～
ももこのおはなし会(絵本読み聞かせ) 9月30日(日) 13:00～