

はーとふる
健康コラム
「太らない食事のポイント」
 年末年始に向けて、外食をする機会が増え、アルコールを飲むことも多くなるのではないのでしょうか。
 暴飲暴食が続くと体重が増え、肥満など健康に影響を及ぼすことが考えられます。
 太らない食事のポイントは「一日三食食べる」ことが基本です。空腹時間が長いと、身体が脂肪をためこみます。
 食事をする際には「一番先に野菜や海藻などの食物繊維を食べる」と、胃が膨らみ食べ過ぎ防止だけではなく、食後の血糖値の変動を緩やかにしてくれる効果もあります。
 食欲をセーブする満腹中枢を働かせるためには「よく噛んでゆっくり食べる」ことも大切です。
 おいしく楽しい食事、心を満たしながら体重増加に気を付けましょう。

12月8日の日曜当番医院
整形外科 稲垣医院
 幸町3丁目 ☎43-3311
 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、すべての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

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

12月	3日(火)	3歳児(22年11月生)	【受付】 13:00~13:30
	4日(水)	1歳6カ月児(24年5月生)	
	17日(火)	4カ月児(25年8月生)	
	18日(水)	9カ月児(25年2月生)	

●フッ化物塗布 予約制で料金は1回500円です
 対象は1歳6カ月以上の子どもです

12月	5日(水)	10:00~11:00	13:00~15:30
	19日(水)		13:30~15:30

●ピンピンからだ広場 12月23日(月)・27日(金)・30日(月)は休み
 高齢者対象の筋力アップ体操 ~時間内出入り自由~

12月	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・発達などについてご相談ください

12月	5日(水)	9:30~11:30	13:00~15:00
	19日(水)		

●一般健康・栄養相談(乳幼児~成人)
 年齢を問わず健康相談を行います

12月	10日(火)	10:00~11:30	沖見児童センター
-----	--------	-------------	----------

※各種予防接種やがん検診は、広報4月号に折り込みした水色の用紙「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。
 ※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、お気軽にご相談ください。

るもい健康の駅 ☎43-8121

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

12月のイベント

7日(土)	基礎老年医学講座⑩「糖尿病の合併症と生活習慣病」	9:30~11:30
	講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏	
7日(土)	救急蘇生法とAED体験講習会	13:00~14:30
7日(土)	医療・介護お仕事シリーズ「医師の仕事」	13:00~14:00
	講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏	
21日(土)	基礎老年医学講座⑩「認知症:病態の理解と連携」	9:30~11:30
	講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏	
22日(日)	子ども実験室「食べ物を使って実験してみよう」	13:00~14:00
	講師:札幌医科大学 管理栄養士 三上 奈々 氏	
24日(火)	認知症サポーター養成講習会	13:00~14:30

【年末年始休館のお知らせ】
 休館…平成25年12月30日(月)~平成26年1月6日(月)
 通常開館…平成26年1月7日(火)~



ご存知ですか? 「ふまねっと運動」

ふまねっと運動とは
 ふまねっと運動は、NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリーが研究開発した運動学習プログラムです。
 50センチ四方のマス目のできた大きな網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくり歩きます。マス目を利用したステップがたくさん用意されており、楽しみながら歩行のバランスを改善していきます。集団で交差して歩くこともできるので、レクリエーションとしても楽しむことができます。
 これまでの研究で、週1回、毎回60分程度の練習を継続的に行うことで、認知機能を改善する効果もあることがわかってきました。

「るもねっと」で体験
 留萌市内には、ふまねっと事業の推進を図るために活動している団体「るもねっと」があります。現在は毎週火、木曜日に、るもい健康の駅で活動しています。
 るもねっとには、「こんなに笑ったのは何年ぶり、とても楽しくて元気になる」など、受講者からの声がたくさん届いています。興味をお持ちの方は、まず見学してみたいかがですか。
 ●次のような活動をしています。
 ○ふまねっと運動
 ○準備運動(タオル運動)
 ○脳トレーニング
 ○手・足・口の運動
 ○各種ゲーム



▲市内の小学生もふまねっとを体験



▲ゲームコーナーでは笑顔いっぱい



▲笑顔になることが健康長寿の秘訣、皆さんも一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか

ふまねっとで元気に!
 皆さんに笑顔で元気になっていただけるよう、がんばっていますので、気軽にお越しください。町内、介護施設などからの依頼があればお伺いします。
 ふまねっとサークル
 るもねっと
 代表 熊澤秀子さん
 ☎43-5053

☎ NPO法人るもいコホートピア ☎43-8121

12月 図書館からのお知らせ 休館日 2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月) ※月曜休館
 ~平成26年1月6日(月)※年末年始休館
 ☎42-2300
 【おはなしかい】
 ・7日(土) 13:30~[対象:幼児・小学生] 土曜おはなし会
 ・13日(金) 11:00~[対象:0・1・2歳児] ちいさいこのおはなしかい
 ・21日(土) 13:30~[対象:幼児・小学生] クリスマスおはなし会
 【ブックスタート】はーとふる9カ月児健診会場
 ・18日(水) 13:00~
 【映画会】
 ・15日(日) 10:30~(125分)
 [一般向け]狼たちの午後 13:30~(65分)
 [子ども向け]ディズニー ミッキーのマジカルクリスマス