

はーとふる
健康コラム

「肥満予防で  
スッキリ元気な1年を」

肥満とは、体内に脂肪が過剰にたまった状態です。

肥満予防には、適正な食事と運動などのエネルギー消費を積極的に行うことが大切です。

●食べ過ぎを防ぐ3つのポイント

- ・ゆっくりよく噛んで食べる
- ・食べごたえのある野菜から食べる
- ・体重を毎日測って意識する

●活動量を増やす3つのポイント

- ・1日10分多く体を動かす
- ・ラジオ体操やウォーキングなど体力に合ったものから始め、徐々に量や強度を増やしていく
- ・地域のスポーツイベントに参加するなど楽しみながら体を動かす

◇

ストレスになると長続きしませんので、マイペースに続けましょう。

## 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 |                      |                         |
|---------------------------|----------------------|-------------------------|
| 19日(火)                    | 3 歳 児 (24年 12月生)     | 【受付】<br>13:00<br>～13:30 |
| 20日(火)                    | 1 歳 6 カ月 児 (26年 6月生) |                         |
| 26日(火)                    | 4 カ 月 児 (27年 9月生)    |                         |
| 27日(火)                    | 9 カ 月 児 (27年 3月生)    |                         |

| ●フッ化物塗布 予約制で料金は1回 500 円です<br>対象は1歳6カ月以上の子どもです（1歳6カ月に関わらず、上の歯が4本以上生えていて希望する場合はご相談ください） |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| 14日(木)                                                                                | 10:00～11:00 | 13:00～15:30 |

| ●ピンピンからだ広場 1日(金・初)・4日(月)・11日(月・初)は休みです<br>高齢者対象の筋力アップ体操 ～時間内出入り自由～ |             |             |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| 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）<br>乳幼児の発育・発達などについてご相談ください |            |             |
|-------------------------------------------|------------|-------------|
| 14日(木)                                    | 9:30～11:30 | 13:00～15:00 |

| ●一般健康・栄養相談（乳幼児～成人）<br>年齢を問わず健康相談を行います |             |           |
|---------------------------------------|-------------|-----------|
| 28日(木)                                | 10:00～11:30 | 住之江児童センター |

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号に折り込みした用紙（レモン色）「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。

※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、お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

※各イベントは、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月のイベント | 9日(土) 9:30～11:30   | 基礎老年医学講座①「身体の仕組みと老化」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏                                    |
|         | 9日(土) 13:00～14:30  | 救急蘇生法とAED体験講習会                                                               |
|         | 10日(日) 13:30～15:00 | 冬休みこども実験室「作って感じる！『でんき』と『じしゃく』の関係」<br>講師：NPO法人 butukura サイエンスインストラクター 中司 展人 氏 |
|         | 23日(土) 9:30～11:30  | 基礎老年医学講座②「高齢者の神経疾患（脳卒中など）」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏                              |
|         | 23日(土) 13:00～14:00 | マンスリー健康講話「心のかぜのお話し～うつ病の理解のために～」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏                         |
|         | 26日(火) 13:00～14:30 | 認知症サポーター養成講座                                                                 |
|         |                    |                                                                              |
|         |                    |                                                                              |
|         |                    |                                                                              |
|         |                    |                                                                              |

1月17日の  
日曜当番医院

わたべ整形外科医院
栄町3丁目 ☎42-5011 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、全ての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

働くことを練習しよう

ちゃおは、障がいのある方がさまざまな  
日中活動をしながら就労を目指す場所です。

北海道知事指定障がい福祉サービス事業所  
NPO法人 サポートハウス

# ちゃお

留萌市見晴町2丁目27番地(中央公民館内)

手だてで淹れた本格コーヒーをお楽しみください

Cafe Clover (中央公民館内)  
営業時間 10:00～15:00 (月～金曜日)

Cafe Clover (市立病院内)  
営業時間 10:00～14:00 (月～金曜日)

coffee キートス  
キートス Kitos

留萌市見晴町2丁目27番地(中央公民館内)  
見学もできます。お気軽にお電話を。☎43-3888 E-mail [chao@bz03.plala.or.jp](mailto:chao@bz03.plala.or.jp)

からだすこやか 健康ひろば

## ■今日からできる認知症予防■

認知症になると判断力や記憶力などが徐々に低下し、物忘れがひどくなったり、時間や場所が分からなくなってしまうなどの症状が現れます。

誰もがかかる可能性がある認知症ですが、生活習慣を改善することで発症を遅らせることができると言われています。今までと違う方法や新しいことに挑戦することは、脳の活性化にもつながり、認知症の予防にもなります。

「年を取れば仕方がない」と思わずに、日常生活でできることから実践することが大切です。

地域包括支援センターでは、認知症予防として「脳いきいき教室」を下記の日程で開催しますので、ぜひご参加ください。

### 「脳いきいき教室」のご案内

「脳いきいき教室」では、遊び感覚で頭と体を同時に使ったゲームをしたり、運動を楽しみながら脳を活性化させていきます。

昨年9月に開催した教室に参加された方からは、「血行が良くなり、体が温まった」「今後も介護予防として自分のために続けたい」「たくさん笑って楽しかった。また参加したい」と好評をいただきました。ぜひお友達と一緒にご参加ください。

#### 日所

- ・2月2日(火) 港南コミュニティセンター
  - ・2月3日(水) 東部コミュニティセンター
  - ・2月4日(木) 幌糠コミュニティセンター
  - ・2月5日(金) 保健福祉センターはーとふる
- 各会場いずれも9:30～12:00

対 おおむね65歳以上の市民の方 定 各会場20名程度 費 無料

申 1月22日(金)までに下記へお申し込みください。

問 市・地域包括支援センター（はーとふる内） ☎ 49-6060



## オロロンひまわり基金法律事務所 弁護士 成田 騎信

離婚 相続 交通事故 借金問題 の 初回相談無料

●業務時間／9:00～17:00 ●休業日／土・日・祝日

留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室

TEL. 0164-56-4312

至留萌駅

オロロンひまわり基金法律事務所  
(信和商事ビル2階4号室)

留萌信用金庫本店

231

オロロンひまわり基金法律事務所

検索