

はーとふる
健康コラム

「お酒はほどほどに…」
飲酒は肝機能障害のリスクとしてよく知られていますが、食道や胃、膵臓、心臓の障害、高血圧や糖尿病の悪化、アルコール依存症という精神的障害まで引き起こすこともあります。
長年の過度の飲酒のツケは、あとからゆっくりやってきます。

◆1日のお酒の適量
（女性や高齢者はこの半分）
日本酒：1合、ビール：中瓶1本、焼酎：1合、ウイスキー：ダブル1杯、ワイン：グラス2杯

楽しくお酒を飲むには、適量を守ることが一番です。
さらに休肝日を作ることで、体への負担も少なくなります。
酒は飲んでも飲まれるな！
上手にお酒と付き合いましょう。

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

9日(火)	3歳児(23年11月生)	【受付】 13:00～13:30
10日(水)	1歳6カ月児(25年5月生)	
16日(火)	4カ月児(26年8月生)	
17日(水)	9カ月児(26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

4日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30
18日(木)	10:00～11:30	

●ピンピンからだ広場 26日(金)、29日(月)はお休みです
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）
乳幼児の発育・発達などについてご相談ください

4日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
-------	------------	-------------

●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

2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、広報るもい4月号に折り込みしたオレンジ色の用紙「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

12月のイベント

6日(土)	9:30～11:30	基礎老年医学講座⑪「糖尿病について」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
6日(土)	13:00～14:30	救急蘇生法とAED体験講習会
13日(土)	13:00～14:00	マンスリー健康講話「循環器の病気～留萌市に多い症例～」 講師：たけうち内科循環器科医院 院長 竹内 克呂 氏
16日(火)	13:00～14:30	認知症サポーター養成講座
20日(土)	9:30～11:30	基礎老年医学講座⑫「認知症について」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

●年末年始休館のお知らせ
休館期間 平成26年12月31日(水)～平成27年1月5日(月)（1月6日(火)～通常開館）

基礎老年医学講座(前期)
受講生募集
▼平成27年1月から開講する基礎老年医学講座(前期)の受講生を募集します。
【費】1講座1人500円(全12回) ※一括払いは5,000円です。
○ふまねっとサポーターやインストラクター、認知症サポーターは受講無料

12月14日の日曜当番医院
留萌セントラルクリニック 栄町1丁目 ☎43-9500 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。

からだすこやか ところイキイキ
健康ひろば



あなたも「認知症サポーター」になりませんか？

認知症サポーターとは

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。

認知症サポーターには、地域住民、金融機関やスーパーマーケットの従業員、小・中・高等学校の児童や生徒などさまざまな方がおり、平成26年9月末現在で全国に約540万人、市内に2,177人の認知症サポーターが誕生しています。

市では、市内における認知症サポーターを2,500人にすることを目標とし、地域の認知症サポーターキャラバンメイトの協力を得ながら、認知症サポーターの養成に取り組んでいます。

認知症サポーター養成講座

るもい健康の駅では、NPO法人るもいコホートピアが主催する「認知症サポーター養成講座」を毎月開催しています。

平成26年9月末までに講座を70回開催し、延べ1,699人が受講しています。

平成26年度から、市内の小中学校において、「認知症キッズサポーター養成講座」も開催しています。

このほかにも、市の「お茶の間トーク」において同養成講座のメニューがあり、友達同士、町内会・自治会の会員、各種団体のメンバーなど5人以上で申し込みできます。

認知症サポーターとは

- ①認知症に対して正しく理解し、偏見をもたない。
- ②認知症の人や家族に対して温かい目で見守る。
- ③近隣の認知症の人や家族に対して、自分なりにできる簡単なことから実践する。
- ④地域でできることを探し、相互扶助・協力・連携、ネットワークをつくる。
- ⑤まちづくりを担う地域のリーダーとして活躍する。



※認知症サポーターの証「オレンジリング」



日 毎月第4火曜日 13:00～14:30
※祝日の場合は日程が変更となります。
所 るもい健康の駅健康サロン
定 30名（要予約） 費 無料

「認知症サポーター養成講座」に参加しよう！

▼我が国の認知症高齢者は、平成24年時点で462万人いると推計されており、その半数以上が自宅で暮らしていると言われています。

NPO法人るもいコホートピアでは、認知症の方やご家族の暮らしを支え、認知症になっても自分らしく生活できる地域をつくるため、「認知症サポーター養成講座」を実施しています。

ご要望があれば、無料で出前講座も行いますので、町内会や職場の研修などにご活用ください。

NPO法人るもいコホートピア
キャラバンメイト兼
看護師 山崎洋子さん
☎43-8121



問 コホートピア推進室 ☎56-1535

Let's離乳食！～♡こころ♡を育てる離乳食教室

日 平成27年1月14日(水) 10:00～12:00
所 保健福祉センターはーとふる 2階調理実習室
対 生後4カ月～1歳未満の親子 定 15組
申 平成27年1月8日(木)まで（土日・祝日・12月31日(水)～平成27年1月5日(月)除く）に下記までお申し込みください。
問 市・保健医療課（はーとふる内） ☎49-6050

▼お子さんの食事などで不安なことはありませんか。食事や育児に関する保健師や栄養士のお話のほか、調理実習、試食もあります。お子さんの成長に応じた離乳食を楽しく作ってみませんか。
当日は、エプロン、三角巾（またはスカーフ）、筆記用具、お子さんの飲み物（お茶や湯冷ましなど）をご持参ください。