

## はーとふる 健康コラム

### 「ストレスを減らす3つのR」

ストレスは、上手に発散しなければなりません。毎日のストレスに困ったら、心の疲労回復に役立つ3つの行動を取り入れましょう。

①Rest (レスト=休養)  
自己防衛のためにも、まずはストレスから距離を置きます。「休めるときに休む」というのがコツです。

②Recreation (レクリエーション=娯楽的な楽しみ)  
仕事以外で夢中になれることを見つけましょう。趣味を持っていると、仕事以外でも自分を表現できるので、ストレス発散になります。

③Relax (リラククス=癒やし)  
「自分にとってのリラククス」が大切です。心の疲れが取れた、元気が出たと感じる方法を見つけてください。心身の緊張や不安を緩和させることができれば、ストレスを軽減できます。

## 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。

5日(火)	1歳6カ月児(28年 2月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
12日(火)	4カ月児(29年 4月生まれ) 9カ月児(28年 11月生まれ)	
19日(火)	3歳児(26年 8月生まれ)	

※乳幼児健診の日程が一部変更となりました。1歳6カ月の健診は5日(火)となりますので、ご注意ください。

【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。

7日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30
-------	-------------	-------------

【ピンピンからだ広場】 ◎18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。

7日(木)	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。

20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.709)に折り込みした用紙(だいたい色)「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

## 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) ☎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。

2日(土) 9:30～11:30 ・後期 基礎老年医学講座⑤「骨格・筋疾患(転倒、骨折)」  
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

2日(土) 13:00～14:30 ・救急蘇生法とAED体験講習会

9日(土) 9:30～11:30 ・後期 基礎老年医学講座⑥「消化器系疾患(栄養、消化、吸収のしくみ)」  
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

26日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座(13:30～14:30) + オレンジカフェ留萌(14:30～15:30)

30日(土) 9:30～11:30 ・後期 基礎老年医学講座⑦「泌尿器および皮膚疾患(褥瘡(じょくそう)、疥癬(かいせん)など)」  
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

るもい健康の駅では、「独居高齢者栄養実態調査」を下記の電話番号で実施しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。るもい健康の駅「独居高齢者栄養実態調査」電話：43-8127

### 9月10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、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、祝日」「夜間」に対応しています。



## ■こんにちは！るもい健康の駅です■ 『第4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。

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4回認知症フォーラム in 留萌

日 9月9日(土) 14:00～16:00 所 北海道留萌合同庁舎2階講堂

内 「認知症にともなうBPSDのケア

～せん妄やてんかんとの見分け方も含めて～

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

・オレンジスイーツタイム ・オレンジカフェ ・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>

### 海のふるさと館寄席2017

#### 三遊亭歌る多の落語とそばを味わう

日 時：9月24日(日) 17:30～  
会 場：海のふるさと館 1階ロビー  
木 戸 銭：2,000円  
※木戸銭には「そば」代金も含まれます

※「海のふるさと館寄席」は、留萌市の「芸術文化活動振興事業」の助成事業で行われます

### 海のふるさと館だより

開館時間：9:00～18:00  
問い合わせ：☎43-6677

#### 海のふるさと館 ラウンジコンサート (入場無料)

日 時：9月16日(土) 14:00～  
共 催：留萌観光協会  
オロンライン  
会 場：海のふるさと館 2階ラウンジ  
ミュージックサポートクラブ

#### 10th Anniversary (入場無料)

#### サンセットアコースティックライブ

9月3日(日) 16:00～ 海のふるさと館 1階ロビー  
※アレビュー主催の「サンセットアコースティックライブ」は、留萌市の「芸術文化活動振興事業」の助成事業で行われます