

お知らせ

健康づくり相談室

- 日時：5月20日
- 場所：①双葉克雪センター (10:00~12:00)  
②鈴川集落センター (13:00~15:00)
- 内容：栄養ミニ講話、血圧測定、体脂肪測定、健康相談、栄養相談など

※保健師と栄養士が同一、みなさんの健康づくりを応援します。時間内でいつ来ていつお帰りになってもかまいません。

- 日時：5月26日
- 9:00~12:00
- 場所：喜茂別厚生クリニック2階

※「保健師と語るういおしゃべりクリニック」のなかで、健康づくり相談室が行う栄養ミニ講話も実施します。

保健師からのメッセージ

できることから始める健康づくり



保健師の中沢さん(左)

普段食べている食事を振り返ってみましょう

生活習慣病予防に良いとされている食品は、「まごわやさしい」です。「ま」は豆・大豆製品、「ご」はゴマ、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はシイタケなどのきのこ類、「い」はイモ類です。「カリウムや食物繊維は、余分な塩分を体外に排出するため、腎症を伴わない高血圧の人には、食事に積極的に取り入れてみましょう。」

312940

ふれあいセンター  
健康通信 vol.14

包括支援センターから、健康を守るための新しい事業  
包括支援センターでは、今年度新たに次の二つの事業を実施します。

1 保健師と語るういおしゃべりクリニック  
喜茂別厚生クリニックと町の保健師が中心となり、毎月第1・第4火曜日と第2・第3木曜日の午前9時から12時まで、喜茂別厚生クリニックの2階を活用して相談事業を実施しています。健康・医療・福祉・介護はもちろ

2 みんなの介護予防教室  
ふれあいセンター、鈴川集落センター、双葉克雪センターの3カ所、高齢者を対象に運動を中心として口腔機能や栄養バランスを保つための具体的な方法をなどを体験していただく教室を開催します。各センターでの実施日時については、町広報や回覧等で



●連載●ふれあいセンターで働く職員が、みなさんから日々学んでいることや健康づくりについての情報をお伝えします!!

厚生クリニック 桂院長の ちょっと 寄りな話

第2話



前回は、高血圧や糖尿病、高コレステロールなどは、食生活を変え、運動するようにならないと良くはならない、という話をしました。一旦高血圧や糖尿病などになつてしまつと、薬を飲まないといかないのだけれど、その場合でも食生活を変えることは重要です。患者さんの多くは、たぶん従来の食生活を続けたまま薬を飲む、ということでしょうけど、それではなかなか直りにくいですね。食生活の改善だけでは病気が治せないけど、食生活も改善しないと薬だけでは治療効果が薄いです。でも、食生活を変えるのは、並大抵ではできないことですよ。好きな食べ物を好きな味で食べたいというのは、私たちの本来的な欲望ですから。そこで、一つの考え方ですけど、たとえば塩分を例にとると、塩分の強い食べ物でも食べる量を減らすことで、摂取する塩分を減らせます。これは食事のカロリーを少なくすることになるので、脂肪や糖分などの摂取量を減らす効果もあります。これなら、毎日体重を量って太りすぎを防ぐことで、食生活を改善できますよね。まずはここから、工夫を始めましょうか。

4月6日(月) 鈴川小学校で入学式  
鈴川小学校の今年の新入生は、1人です。全校児童と家族の待つ式場に、2人の6年生と手をつないで、松本涼くんが入場します。この春赴任してきた藤木信夫校長先生が、松本涼くんの入学を確認し、歓迎の式辞を述べました。池田正宏教育委員長、菅原章嗣町長や鷹羽徹也PTA会長のあいさつなどの後は、全校児童による「羊蹄太鼓」と「ニセコ連山太鼓」の演奏が行なわれ、思い出に残る入学式となりました。



4月6日(月) 喜茂別中学校で入学式  
喜茂別中学校の今年の新入生は、男子6名、女子5名の11名です。この春赴任してこられた安保法雄校長の前で新入生の名前が読み上げられ、晴れて中学生生活のスタートです。学校長式辞のあと、池田正宏教育委員長、菅原章嗣町長、富田泰光PTA会長のあいさつの後、生徒会長の丸屋愛美さんが歓迎の挨拶を行いました。新入生を代表して秋山由衣さんが誓いの言葉を述べた後に、PTA会長から記念品が贈られました。



4月7日(火) 喜茂別小学校で入学式  
今年の新入生、男子8名、女子4名の12名が、全校生徒や保護者、来賓の拍手に迎えられ、ブーケで飾られた式場に入場します。担任の岡崎知見先生が新入生一人ひとりの名前を読み上げると、「ハイ」と元気のいい声が返ってきました。渡辺秋雄校長の式辞、麻生隆教育長の告辞、菅原章嗣町長と秋山英広PTA会長の祝辞が行われ、最後は全校生徒による校歌の紹介です。さあ、今日から小学校の生活が始まります。

※喜茂別町公式ホームページにも詳細な記事と写真が掲載されています。ご覧ください。http://www.town.kimobetsu.hokkaido.jp/

きもべつんの文芸

俳句◆スズラン俳句会

- 山肌鳥形馬形残る雪 井上久子
- 残り雪ふわりとよぎる鳥の影 福井富子
- あたたかや整形外科に忘れ杖 高谷羽瑠子
- 春一番津軽三味線道連れに 丸山ミヨ子
- 溪の雪早く避けてと福寿草 小出盛子
- 暖かや送り出てなほ立ち話 水上梅子
- 暖かし風をたのしむ車椅子 吉見啓一
- 枝吊りの一位に雪の残りけり 佐藤紅葉
- 暖かや北の大地が跳ね起る 向三郎
- 車道出しクロ失へり残る雪 佐藤翠虹
- 残雪や羊蹄の水宝水 三間登志
- 暖かや靴底につく里の土 水口秋草子

短歌◆喜茂別短歌会

- 春の陽に雪解け水の道光り 向三郎
- 渡る鴉の啼く声長閑 飯田北州
- 若きころ機械マニアと異名あり ケータイパソコン老いて疎まし
- もどり雪夜半に積もりて除雪する 飯田北州
- おだやかな春の朝日を背にうけて 今日地神祭に夫祝詞読む 佐藤百合子
- 青空に立ちえぞ富士仰ぐ 丹保希美
- ふと呼ばれ幼な馴染みも共白髪 いさかひ楽しみ思ひ出は今 半崎浩石