



# とわやか

## ★栄養教室参加者募集

生活習慣病予防と認知症予防メニュー

第1回目と第2回目の栄養教室は「血糖やコレステロール」が気になる方や「ダイエット」を気にされている方向きです。第3回目は、「もの忘れ予防」をテーマに講話と調理実習を行います。

この機会に、ご家庭の食事をもう一度見直してみませんか？皆様のご参加をお待ちしています。



市民健康ガイド

第1回目	9月25日(金)	低カロリーバランスメニュー
第2回目	10月2日(金)	血液サラサラメニュー
第3回目	10月9日(金)	もの忘れ予防メニュー

時間場所 東公民館 10:00~12:40  
 参加費 1回につき400円  
 参加定員 1回につき12名  
 申込締切 9月15日(火)まで  
 申込み・問合せ 健康づくり推進係 ☎32-5665

※気になる回のみでの参加もできます！

## 「子どもの救急法」を学んでみませんか？



子どもが突然のどをつまらした！誤って有害な物を飲み込んだ！ケガをしてしまった！お子さんの突然の事故等に戸惑ったことはありませんか？

小さいお子さんは、大人には予想もつかないような行動を起こし、事故へとつながることがあります。正しい処置のしかたを覚えておくことで急な事故にも慌てず対処することができます。下記の日程で「子どもの救急法」についての講話がありますので、ぜひご参加ください。

日程 9月30日(水)  
 時間 10:00~12:00(受付9:30~)  
 場所 ふれあいホール2階  
 対象 0歳~3歳のお子さんを持つ保護者の方  
 問合せ 健康づくり推進係 ☎32-5665  
 講師 消防本部救急係 熊谷救急救命士 他  
 \*申込は不要です。託児ルームがありますのでお子様連れでお気軽におこしください。



## 保健所からのお知らせ

申込み・問合せ 滝川保健所 ☎24-6201

事業名	実施時間	場所
こころの健康相談	9月10日(木)・9月25日(金) 14:00~16:30	滝川保健所・砂川ふれあいセンター
ひきこもり家族交流会	9月4日(金) 13:30~15:00	滝川保健所

今月の  
お知らせ

## 認知症家族の集いに参加しませんか？

現在、介護している方や介護を経験された方などが、茶話会のような集いを2カ月に一回行っています。認知症の介護は経験した方にしかわからない苦労があると思います。

参加された方からは、「話しを聞いてもらって楽になった。」「ここでは他に話せないことも話せるよ。」などの声をいただいています。お一人で抱えず、気軽にお問合せください。



- 日 程 10月23日(金)・12月18日(金)・2月26日(金)
- 場 所 ふれあいホール 2階遊びの間
- 時 間 毎回13:00~15:00
- 申込先 健康づくり推進係 ☎32-5665

## 高齢者介護予防講演会

## 安心・安全・福祉のまちづくり~互いに支え合う地域のつながりを求めて~

年齢を重ねても、ひとり暮らしになっても、住み慣れたこのまちで、自分らしく安心して暮らせるように誰もが願っています。「地域でお互いの幸せを守りあうまちづくりとは?」「地域とのつながり、人とのつながりをもち自分たちでできることは?」「様々な機関との連携は?」など、この機会と一緒に考えてみませんか?

- 講 師 北星学園大学社会福祉学部 大内 高雄 教授
- 日 程 10月6日(火)13:30~15:30
- 場 所 交流センターみらい 4階かたらいホール
- 参加料 無料ですので、お友達などをお誘いの上、当日直接会場までお越しください。
- 申込先 介護健康推進課地域包括支援センター ☎32-0661

おうち たかお  
大内 高雄 教授

## 咳(せき)エチケットを心がけましょう!

新型インフルエンザの予防対策には、うがい・手洗いが大切です。また、咳・くしゃみがでたら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。

急な発熱、咳、のどの痛み、鼻水などのインフルエンザと疑われる症状がある方は、事前に医療機関にお電話をしてから受診しましょう!