

食欲の秋ですが… 食生活を見直してみませんか くみんなで食べるから食事は「おいしいー!」く

近年、核家族化やライフスタイルの多様化などにより、家族みんなが集まって食事をとる「団らん」の機会が減り、食生活も多様化しています。家族とともに食卓を囲まない「孤食」や、同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」などが増え、家族そろって生活のリズムを共有することが難しくなっています。



食事づくり子ども ころから参加しよう!!

家族みんなが食事づくりに参加することは大切なことです。買い物や食事づくり、そして後片付けまでを子どもに体験させることで、食生活に関する知識や技術を自然に身につけさせて食事の楽しさを理解させていくことが必要です。

家庭でできる『食育』を…

『食育』とは、子どものころからカラダにいい食べ物を選ぶ「目」を育て、「食」の大切さを学び、好ましい食習慣と豊かなこころを身につける教育です。

8月29日、上三川いきいきプラザで、ヘルスマイト指導のもと、本郷北小学童クラブの親子を対象に「親子の料理教室」が行われました。14組の親子が参加し、実習を通して食事の大切さや親子のふれあいを目的に実施しました。子どもたちからは、「自分で作るとおいしい」と笑顔がみられました。

▼問い合わせ先

健康福祉課 健康増進係
☎️ 9132

かんたんフィットネス教室参加者募集

「健診で数値が高くなってきた…」 「運動不足を感じている…」 「運動習慣を身につけたい…」 などと感じている方、日頃の生活習慣を見直すきっかけに参加してみませんか?

- ▼対象=40歳~69歳の方
- ▼日程=11月13, 20, 27日 12月4, 11, 18, 25日
1月8, 15, 22日 毎週金曜日(全10回)
- ▼時間=午前10時~正午
- ▼場所=上三川町農村環境改善センター
- ▼定員=30名 ▼費用=500円(セラバンド代)
- ▼内容=運動についての理論と講義、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動(ウォーキングなど)の実践
- ▼申し込み先=健康福祉課 健康増進係 ☎️ 9132

『男の料理教室』参加者募集!!

「料理なんてやったことないよ…」、でも食生活って大切なんだよね。」

男の底力を見せてみませんか。

- ▼日時=11月27日(金)
午前9時30分~午後1時
- ▼場所=上三川いきいきプラザ
栄養指導室(2階)
- ▼対象=成人男性
- ▼内容=食事に関するミニ講話、調理実習、試食
- ▼参加費=500円(材料費)
- ▼申し込み先=食生活改善推進協議会事務局
(健康福祉課内) ☎️ 9132

新型インフルエンザ対策について

〜かからないために、広めないために〜

引き続き、新型インフルエンザの感染予防対策を行ってください。

◎自分を守るために…

予防の基本は「手洗」「うがい」です。帰宅後や食事の前などにしっかりと行いましょう。手洗いは、石けんを使い、最低15秒、しっかりと行いましょう。

また、人の多い場所に出向くときにはマスクを着用しましょう。

◎人にうつさないために…

せき、鼻水が出る時は、マスクをつけましょう。せき、くしゃみを手で押さえた後や鼻をかんだ後はすぐに手を洗い、鼻汁や痰などを含んだティッシュはビニール袋などに包み、ふたつきのゴミ箱に捨てましょう。

また、インフルエンザに感染したらなるべく外出は控えましょう。

高齢者季節性インフルエンザ 予防接種を実施します!!

インフルエンザウイルスによる個人の発病、重症化の防止及びそのまんえんの防止を目的として予防接種を行います。

予防接種は、人によって体質が違いため、まれに副反応が生じることもありまので、かかりつけ医と相談の上で接種してください。

▼対象者Ⅱ①接種時に65歳以上の人
②接種時に60〜64歳で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に障がいや有するものとして厚生労働省令に定める人(該当する人には受診券を交付します)

▼期間Ⅱかかりつけ医師とご相談のうえ平成22年2月28日(日)までに接種してください。

▼接種できる医療機関Ⅱ町内、小山市、下野市、野木町、宇都宮市の医療機関

▼費用Ⅱ1回のみ自己負担1,000円で受けられます。(接種費用のうち残りの部分は町が負担します。)

▼持参するものⅡ健康保険証、老人健康手帳(持っている人のみ)、受診券(該当する人のみ)
※なおそれ以外の医療機関で予防接種を希望する場合は、健康増進係へご連絡ください。
▼問い合わせ先Ⅱ健康福祉課 健康増進係

☎(56) 9132

「おもいやり駐車スペース利用証」を配布します

多くの人が利用する店舗や病院などの施設には、身体に障がいのある方のための駐車場が設けられるようになりましたが、この駐車スペースを確保しておくための統一ルールがありません。このため、障がいのない人が車を止めているため、真に駐車場を必要とする障がい者等の方が止められないとの声を聞きます。

そこで、県内に共通する利用証を交付することにより、障がい者用の駐車場を利用できる方を明らかにし、本当に必要な人のために駐車スペースを確保する「おもいやり駐車スペースつきぎ事業」が実施されています。

○利用できる方

・身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者、高齢者及び難病患者のうち歩行困難な方
・妊産婦であって、一時的に歩行困難



※具体的な基準(身体障がい者手帳・母子健康手帳等で確認します。)(については、左記の交付窓口等にお問い合わせください。

○利用できる駐車場

公共的な施設等にある障がい者用駐車場のうち、「おもいやり駐車スペース」として協力の申し出をいただいた駐車場

▼利用証交付窓口及び

問い合わせ先Ⅱ
健康福祉課 福祉人権係

☎(56) 9128

FAX(56) 7493

栃木県保健福祉部 医事厚生課
☎028(623)3047