



* * いきいき百歳体操で、みんなで楽しく介護予防! * *

いきいき百歳体操は重りを使った筋力運動で、手首や足首に0～2kgまで10段階に調節可能な重りを巻きつけ、主に椅子に座りながら手足をゆっくりと動かし、準備体操、筋力体操、整理体操の三つの運動を行うものです。

芦別市では、現在9か所の高齢者ふれあいサロンで、いきいき百歳体操を実施しています。いきいき百歳体操をすることで筋力がつき、動くことが楽になったり、転びにくい体になったりすることが期待できます。また、いきいき百歳体操を毎週実施している高齢者ふれあいサロンの参加者には、介護予防

ポイントとして、1名につき1回参加ごとに20ポイントのAカードポイントを発行しています。いきいき百歳体操を実施しているサロンの場所や詳細については、芦別市地域包括支援センターへお問い合わせください。

今後、いきいき百歳体操を体験してみたい、地域で取り組んでみたい、などの際は、地域包括支援センター職員がお手伝いしますので、お気軽にご相談ください。

●詳細・問い合わせ／芦別市地域包括支援センター
☎22-1573

【健康推進係からのお知らせ】

『大事にしていますか? こころの健康』 『家族みんなで元気に過ごす』



法

3月から4月にかけては、環境の変化が多く、気持ちがあだ定になりやすい時期です。仕事があうまういかなかったり、人間関係で悩んだり、さまざまな不安を抱えることもあります。このような不安は、ときに体に変調をもたらします。このように、体に変化が生じることを、ストレスといえます。

これは、大人だけの問題ではなく、元気がいっばいに見える子どもたちも、クラス替えや進学、友達との関係など、大きなストレスにさらされています。感情や考えを表現する能力が発達段階にある子どもは、自分が感じている不調をうまく伝えることができません。大人の場合と同じく、心身症という形で現れることもあれば、不登校や引きこもりといった形で現れることも少なくありません。

ストレスをなくするのは難しいことですので、ストレスを自覚し、必要以上にためず、上手に付き合う自分なりの方法を見つけましょう。

●ストレスと上手に付き合う方

①ストレスの原因を突き止める。
②原因がわかったら、その問題を解決する方法をいくつか考える。
③実行しやすい解決方法を選び、実行してみる。
④その結果、うまくいったらその方法を続ける。そうでなければ、別の方法で行う。

家庭は、社会や職場で疲れた心身に安らぎを与え、活力を充電する場所でもあります。しかし、いちばん身近な相手であるからこそ、遠慮ない言葉や不機嫌な態度などからストレスの原因になることもあります。だからこそ、家族一人ひとりの心の健康状態に気づき、きちんとコミュニケーション（挨拶する、話を最後まで聞く、話を聞くときは目を見る等）をとって家庭を癒しの場にしましょう。

★3月は自殺対策強化月間です。図書館で展示をしますので、ご覧ください★

今月のお一品

サバと野菜の黒酢あん



1人分のカロリー 【217Kcal】

提供：健康推進係

サバに含まれるDHAは、脳や神経の機能を助け、脳を活性化させる働きがあると言われています。他の青魚にも同様に含まれていますので、サバが手に入らない時はサンマを代用するのもおすすめです。

▶材料 2人分.....
・サバ半身1枚・タケノコ水煮50g・ニンジン20g・玉ネギ100g・チンゲン菜40g・塩、こしょう少々・小麦粉適量・炒め油大さじ1/2・★【黒酢大さじ1と1/2・砂糖大さじ1と1/2・水大さじ1/2・片栗粉小

さじ1・しょうゆ大さじ1/2】

▶作り方.....

- ①サバは2cm幅に切り、塩、こしょう、小麦粉をまぶし、フライパンに深さ1cm程度の油を入れ、サバを揚げ焼きする。
- ②玉ネギ、タケノコは乱切り、ニンジンは短冊切り、チンゲン菜は2～3cmの長さに切る。
- ③調味料★を合わせてよく混ぜる。
- ④フライパンに油を熱し、野菜を入れてしんなりするまで炒め、③の合わせ調味料を加え煮立ったら①の揚げ焼きしたサバを加えてからめる。

□健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象、その他
1歳6か月児健康診査	3月14日(木) 12:40~12:50	平成29年7月25日~ 9月14日生まれの幼児
3歳児健康診査	3月14日(木) 12:50~13:00	平成28年1月~ 2月生まれの幼児

○場所 保健センター

□プレママクラス

妊娠期から産後のお話、栄養のお話、赤ちゃんふれ合い体験や先輩ママたちとの交流など。

○日時 3月5日(火)午前10時~正午

○会場 子どもセンターつばさ

○対象 妊婦さんとご家族の方

○出産予定月 4月~7月の方

○その他 事前に予約をお願いします

●申し込み・詳細 健康推進係



□家庭児童相談室より

家庭における児童の健全な養育や福祉の向上を図るため、福祉事務所の専門職員(家庭児童相談員)による相談、指導を行っています。相談については、電話や来所による相談業務でしたが、4月1日より、メールによる相談業務を開始することとなりましたのでお知らせします。

■電話による相談

○相談日 月~金曜日、午前8時30分~午後5時15分

○場所 家庭児童相談室(子どもセンターつばさ内)

○電話番号 24-2771

■メールによる相談


メールによる相談の場合、電話による相談日以外の時間帯については、後日以降の対応となりますのでご理解願います。 sodan@city.ashibetsu.hokkaido.jp

※ご利用は4月1日からです

●詳細 子ども家庭係(子どもセンターつばさ内) ☎24-2777


◎わんぱくデー

のびのび体を動かして、元気に遊びましょう。

日 時	3月11日(月)午前10時45分~11時40分
場 所	児童センター体育室 
対 象	1歳~就学前のお子さんと保護者
持 ち 物	飲み物

◎子育てサロン

子どもと親と地域の方が集まって楽しい交流をしましょう。異年代との楽しい情報交換の場です。

期 日	3月8日(金)
場 所 と 時 間	であえる緑幸団地集会所 (午前10時~11時30分) 
対 象	0歳~就学前のお子さんと保護者
内 容	サンドイッチを作って食べよう
持 ち 物	飲み物
費 用	無 料

●申し込み・詳細 子育て支援センター係

☎24-2778

□こころの健康相談

眠れない、気分が落ち込んでいる、ギャンブルやアルコール、高次脳機能障がいなど精神科医と保健師が対応し、ゆっくりお話しができます。ご本人や家族、周囲の方々の相談に応じています。プライバシーの保護、秘密は厳守します。ぜひ、ご利用ください。

○日時 3月14日(木)午後2時~4時30分

○場所 滝川保健所

○費用 無料

○その他 事前予約制のため、相談日前日の午後4時までに予約してください

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

こんにちは市立病院です



休日当番医(診療時間 8:30~17:00)における「受付・料金計算・会計等の窓口業務」を廃止します

当市の行財政改革推進に伴う経費削減の観点から、休日当番医における「受付・料金計算・会計等の窓口業務」については、平成31年3月31日(日)をもって廃止することになりました。市民の皆さんにはご不便をおかけすることとなりますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

平成31年4月1日以降の休日当番医からは、会計

方法を夜間、土曜日及び他院が休日当番医の休日と同じように「預かり金」対応として、受診直後の外来診療日に来院いただいた際に保険証などを確認して精算する方法に変更します。

「預かり金」の詳細につきましては、現在、預かり金の額等の見直しを進めていることから、次号4月号にてお知らせします。また、休日当番医の際に従来開けていました正面玄関を閉めることとなりますので、裏玄関をご利用願います。なお、休日当番医の際の診療そのものにつきましては、一切変わりありません。

●問い合わせ 市立芦別病院事務課医事係

☎22-2701