

介護予防運動教室「地域まるごと元気アッププログラム」について

市で実施している地域まるごと元気アッププログラム（通称：まる元）は、65歳以上のかた向けの介護予防運動教室です。参加者には介護予防ポイントとして、一人につき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。

教室では、脳を活性化させる手指の体操や足腰の筋力トレーニング、参加者同士の交流を深めるレクリエーションなどを楽しんでいます。クラスは参加者の体力に合わせてAクラス、Bクラス、Cクラスの三つに分かれています。曜日は火曜日と木曜

日に実施しており、現在、木曜日のAクラスの定員に余裕があります。

Aクラスは、椅子に座ったままでも行える種目を中心に運動しているクラスです。定期的な運動で介護予防をしたいかたや、まずは見学だけでもしてみたいかたなど、興味のあるかたは、地域包括支援センターまでご連絡下さい。

※教室の実施時間や料金など詳細内容につきましてはお問い合わせ下さい。

●詳細／地域包括支援センター ☎27-7705

【健康ひとこめ】

大切な命について

2万1584人。これは令和4年の自殺者数です（1月20日厚労省発表）。男性1万4543人（67.4%）、女性7041人（32.6%）で、全体では、令和3年より577人増加し、年齢は、40歳代から50歳代の中高年齢が多い状況です。小・中・高校生（11か月）の自殺者数は441人（11か月間）で、若い世代（10～39歳）においては、死因第1位を自殺が占めています。

令和5年1月1日現在の市の人口は1万1976人です。一人ひとりがかけがえのない自分であり、かけがえのないあなたです。自分や身近な人の大切な命を守るためにできることを考えてみませんか。

自殺に至ってしまった人の多くは、健康、家庭、経済等のところを苦しめる複数の問題を抱え、このころの病気で苦しんでいたことがわかっていきます。このころの病気にかかるとマイナス思考に陥りやすくなり、正常な判断をすることが難しくなります。

そんなときは、医師や専門家、または家族や友人など信頼できる人に相談してみませんか。気持ちの整理ができ、こころが楽になることがあります。身近な人に話しづらいときは、公的な相談窓口を利用するのも

名称	電話番号・QRコード	受付曜日・時間
芦別市健康推進係	0124-27-7365	月～金/8:30～17:15※祝日を除く
滝川保健所健康支援係	0125-24-6201	月～金/8:45～17:30※祝日を除く
北海道いのちのでんわ	011-231-4343	24時間（毎日）
北海道こころの健康SNS相談窓口 ※令和5年3月31日まで相談可能	①QRコードを読み取る②LINEアプリで「北海道こころの健康SNS相談窓口」を友だち登録する	月～土/18:00～21:30 日/18:00～翌朝5:30
こころの電話相談	0570-064556	月～金/9:00～21:00 土日祝/10:00～16:00
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」	0120-565-455（通話無料）	月・火/17:00～22:00 土・日/10:00～16:00
まもろうよこころ		上記以外の電話SNS相談窓口や自殺対策の取組などの情報を掲載しているサイトです

ひとつの方法です。匿名で、電話やSNSでも相談が可能です。
◆3月は自殺対策強化月間
昨年引き続き、中野記念病院院長 今野雅人先生に働く世代に向けてメッセージをいただいています。市公式YouTubeで配信しますので、ぜひご覧ください。市役所と図書館では、自殺予防に関する展示を行っています。命について、一絡に考えてみませんか。
●詳細／健康推進係 ☎27-7365

大根と挽肉の麻婆風炒め



1人分のカロリー【82Kcal】

提供：ケアハウスあしべつ

大根に含まれる食物繊維は、腸内細菌の働きを助ける効果があり、腸内環境を整えてくれます。

免疫力の向上にもつながりますので、積極的にとりたい食品の一つです。

▶材料 2人分………
・大根120g・ニンジン20g・むきあさり水煮10g・豚挽肉20g・小ネギ5g・ショウガみじん切り3g・★（しょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1、みりん小さじ1/2、酒小さじ1、かつおだし小さじ1/3、オイスターソース小さじ1/2、おろしニ

ンニク小さじ1/4、水溶き片栗粉小さじ1）・ゴマ油小さじ1/2

▶作り方………

- ①大根は1.5cm角、ニンジンはいちよう切り、小ネギは小口切りにする。大根とニンジンは下茹でする。
- ②★の調味料を混ぜ合わせる。
- ③フライパンを中火で熱し、ごま油でショウガ、豚挽肉を炒め、ほぐれたら、大根、ニンジン、あさりを炒める。
- ④②の調味料を入れて、なじんだら火を止める。
- ⑤お皿に盛り、小ネギをちらす。

栄養士さんおすすめ
健康レシピ