



●介護サービス係
保健師 半場 大介

****地域まると元気アッププログラム****

市で実施している介護予防の運動教室、「地域まると元気アッププログラム(まる元)」では、脳を活性化させる手指の体操、日常生活を豊かに過ごすための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運動を、参加者の体力に合わせたクラスで、毎週火曜日と木曜日に3クラスずつ(計6クラス)実施しています。

現在、木曜日Aクラス(椅子に座って行う運動が中心で、膝や腰の痛みなどにより、歩行につえが必要な方や立ち座りなどの動作にも不安がある方に参加いただけるクラス)の定員に若干余裕がある

ため、参加者を募集しています。

いつまでも元気でいたい方はもちろん、介護保険サービスより、まずは定期的な運動で介護を予防したい方や、見学したいという方も大歓迎です。興味がある方は、ぜひ地域包括支援センターまでご連絡ください。

◆募集クラス

◎日時/木曜日午前9時30分~10時30分

◎会場/総合福祉センターボランティアルームほか

◎料金/1か月1,000円

●詳細・問い合わせ/芦別市地域包括支援センター ☎22-1573

食育だより⑤1 『鶏胸肉で疲労回復!』

芦別市立保育所

肌寒い季節がやってきました。季節の変わり目で疲労を感じている方もいるのではないのでしょうか。

最近、疲労回復には鶏胸肉が良いと言われてます。なぜ鶏胸肉で? と感じる方もいるかと思いますが、渡り鳥が1週間以上も羽ばたき続けることができる理由を考えてみましょう。答えは鶏の胸肉の部分に隠されてました。

鶏の胸肉には疲労予防や疲労回復を期待できるイミダゾールペプチドという成分が多く含まれています。そもそも疲労とは「飽き」「眠気」「疲労感」といった、疲れたときに出てくる症状のことをいいます。通常、体は栄養をエネルギーに効率よく変換して利用していますが、ストレスや過度の身体活動により栄養をうまくエネルギーに変換できなくなるのです。エネルギーに変換できなかった栄養は体に悪いものとなってしまい、

疲れにつながってきます。ここで登場するのがイミダゾールペプチドです。イミダゾールペプチドはエネルギーに変換できなかった栄養を除去することができ、これにより疲れを軽減させるのです。

鶏胸肉はパサパサして苦手という意見もありますが、酒と塩を鶏胸肉にもみ込み、フォークで刺すなどの工夫をするだけで軟らかく食べることが出来ます。調理法を工夫し、鶏胸肉を普段の献立に取り入れながら疲れを吹き飛ばしていきましょう。

毎月19日は

食育

チャレンジデー

★みんなで食卓を囲みましょう★

今月の一品

大根ステーキ バターしょうゆ味



1人分のカロリー 【57Kcal】

提供：ケアハウスあしべつ

大根には、葉酸、ビタミンCが含まれていて免疫力を高めます。

生でも加熱してもおいしく食べられますが、生食の方が消化を助け、風邪の予防に効果があります。

▶材料 2人分.....

- ・大根120g・ニンジン40g・万能ネギ5g・バター8g・だし汁200cc(カップ1)・しょうゆ4cc(小さじ1弱)・みりん4cc(小さじ1)・めんつゆ5cc(小さじ1)

▶作り方.....

- ①大根を2分の輪切りにし、片面にかのこを入れる。
- ②ニンジンは面取りしてシャトーニンジンにする。
- ③万能ネギは小口切りにする。
- ④①、②をだし汁、しょうゆ、みりんできちんと煮る。
- ⑤フライパンにバターを溶かし①のかのこを入れた面にこげ目をつける
- ⑥①のかのこを入れた面にめんつゆをぬる。
- ⑦万能ねぎは①にのせ、②をかざる。

健康のひろば



すこやか子育て

□健康診査・相談・歯科

種類	期日(受付時間)	対象、その他
1歳6か月健康診査	11月17日(木) 13:00~13:10	平成27年3月16日~5月17日生まれの幼児
3歳健康診査	11月24日(木) 13:00~13:10	平成25年9月~10月生まれ の幼児
歯科相談	11月15日(火) 12月8日(木) 10:00~15:00	生後12か月の乳幼児
フッ素塗布(虫歯予防)	11月15日(火) 12月8日(木) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入学前 の幼児
育児相談室	11月15日(火) 12月8日(木) 9:30~15:30	身体測定、子育て全般に ついての相談(予約制)

○場所 保健センター

●申し込み・詳細 健康推進係

□集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	12月1日(木)	保健センター(13:00~13:10)

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み 健康推進係

□こころの健康相談

○日時 12月8日(木)午後2時~4時30分

○場所 滝川保健所

○内容 ①眠れない②気分が落ち込んでいる③うつ病やひきこもり④思春期に関すること⑤ギャンブルやアルコール⑥高次脳機能障がいなど

○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。プライバシーの保護、秘密は厳守します。

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

□ひきこもり家族交流会のご案内

○日時 11月11日(金)、12月9日(金)午後1時30分~3時30分

○場所 滝川市まちづくりセンターみんくる

○対象者 ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください。

○費用 100円(見学1回は無料)

○その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください。匿名参加も可能で秘密は厳守します

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

◎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	11月16日(水)午前11時~11時40分 ※月1回行います	
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	

◎子育てサロンに遊びにきませんか

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。

日時	11月18日(金)午前10時~11時30分	
場所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階(芦別駅前)	
対象	0歳~就学前のお子さんと保護者	
内容	ホットケーキを作って食べよう	
持ち物	お子さんに必要な物	
費用	無料	

◎赤ちゃん教室「ピョピョひろば」

赤ちゃんの育ちについて、詳しいお話を聞きながら、母親同士の交流や情報交換の場です。教室は保健師(成長と予防接種など)・警察(事故とシートベルトなど)・図書館司書(絵本の紹介と読み聞かせなど)・栄養士(離乳食と試食など)・保育士(遊びとおもちゃなど)の5回コースです。

対象	生後1~6か月のお子さんと保護者
日時	11月8日・15日・22日・29日・12月6日 (全て火曜日)午前10時~11時30分
場所	子どもセンターつばさ2階一時保育室
定員	15組(定員になり次第締め切ります)

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

高次脳機能障がい者家族交流会のご案内

高次脳機能障がいは、交通事故や脳卒中など、脳の病気やケガの後遺症としてあらわれる障害です。脳の損傷が原因ですが、目に見えない障害としてあらわれるため、何が障害なのかわかりにくく、ご家族の戸惑いは大きいといわれています。

○日時 12月5日(月)午後1時30分~3時

○場所 滝川保健所2階母子相談室

○内容 交流会、情報交換など

※オブザーバーとして病気・制度・介護・就労などの専門職の方に出席していただくこともできます

○対象者 高次脳機能障がい者を抱える家族等で、同じ立場の家族と悩みを話し合ったり、本人とのつきあい方について相談したいと思っている方。

なお、プライバシー保護は厳守します

※出席を希望する方は、事前にご連絡ください

○参加費 無料

●申し込み 滝川保健所 ☎0125-24-6201

健康づくり