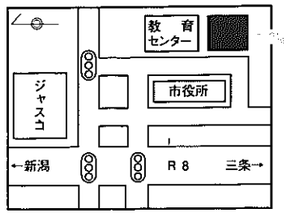


老人福祉センター（白寿荘）　☎373・3096

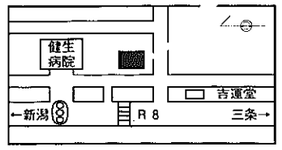
白根1133－1　開館＝9時～16時　休館日＝月曜日・祝日　入浴＝市内60歳以上の人は100円で利用できます

デイサービスセンター（皐月園）☎373・6009

白根1133－1　開館＝9時～16時　利用できる日＝月曜日～金曜日

保健センター　☎373・4300

上下諏訪木817　FAX＝373・6090



福祉・健康

教室　保健センター　糖尿病教室＆いきいき血管教室

保健センターでは、年々増加している糖尿病や高脂血症の予防と治療を学ぶ教室を開催します。適正な食事や日常生活上の注意などを楽しく学習します。お気軽に参加ください。

【糖尿病教室】 **■とき**　10月21日(月)・28日(月)、11月1日(金)・5日(火)の4回コース　**■ところ**　保健センター　**■対象者**　糖尿病の人、または糖尿病の疑いがある人　**■内容**　糖尿病についての知識、食事、運動療法などについて学びます　**■参加費**　無料。ただし食事がある場合のみ300円必要　**■申込期限**　10月4日(金)

【いきいき血管教室】 **■とき**　9月27日(金)、10月16日(水)、11月12日(火)、12月10日(火)の4回コース　**■ところ**　保健センター　**■対象者**　高脂血症の人または年々コレステロール値が増加し気になる人、おおむね60歳未満の人　**■内容**　高脂血症を改善するための知識、食事、運動について学びます　**■参加費**　無料。ただし調理実習のある場合は300円必要　**■申込期限**　9月13日(金)

■以上、申込先・問い合わせ　保健センター　☎373・4300

教室　健やかな子育てのために　パパとママのための子育てセミナー

保健センターでは、今年度から新しくパパとママのための子育てセミナーを開催します。ぜひ参加ください。

■とき　9月20日(金)　午後7時～9時　**■ところ**　保健センター　**■対象者**　妊婦とその夫　**■内容**　講話「健やかな子育てのために」　講師＝梶原俊彦先生、沐浴実習　**■問い合わせ**　保健センター　☎373・4300

教室　介護方法を覚えよう　家庭介護教室に参加しませんか

家庭介護教室をデイサービスセンターと保健センターの共催で開催します。シーツやおむつの交換、入浴や着替えの介助など、家庭での介護方法を学んでみませんか。ぜひ参加ください。

■とき　1回目＝9月30日(月)、2回目＝参加数により10月7日(月)か14日(月)になります　午前9時45分～午後3時　**■ところ**　デイサービスセンター（皐月園）　**■対象者**　介護に興味のある人どなたでも　**■内容**　介護方法の知識と実習　**■参加費**　無料　**■申込期限**　9月20日(金)　**■申込先・問い合わせ**　デイサービスセンター　☎373・6009、保健センター　☎373・4300

国保　9月から変わりました　国民健康保険証が浅黄色に変わりました

国民健康保険証は9月1日から「浅黄色」の保険証となりました。診療を受ける場合は、医療機関の受け付けに提示してください。

新しい保険証は8月中に郵送しています。届きましたら、記載内容を確認してください。記載事項に誤りがある場合、8月1日以降に出産、死亡、転入・転出、社会保険加入・脱退などの異動があった場合、保険証が届かない場合は問い合わせてください。

古い保険証（桜色）は各自処分をお願いします。

■問い合わせ　市役所市民生活課保険係（☎㊥207～209）

募集　社会福祉法人しろね福祉会　老人ホームしなの園のボランティアを募集

来年4月オープンを目指して、特別養護老人ホームしなの園の建設が進んでいます。

社会福祉法人しろね福祉会では、今のうちからボランティア活動に参加される意志をお持ちの皆さん（団体または個人）から登録をしていただき、開所と同時に活動をお願いすることにしました。皆さんの応募をお待ちしています。

■ボランティア活動の内容　話し相手や介助、洗濯、行事の手伝い、クラブ活動の講師などさまざまです。毎日お願いするものもあれば、週1回、月1回程度のものもあります　**■登録カードの請求先・問い合わせ**　特別養護老人ホーム建設準備室（〒950－12　白根市大字白根1235　白根市役所福祉事務所内）　☎373・2111㊥265　※登録カードは、各地域生活センターにもあります

募集　新鯵潟団地・菱潟団地　市営住宅の入居者を募集しています

■募集住宅

【新鯵潟団地】

▶**戸数**　2戸　▶**仕様**　1階＝4・5畳、台所、浴室　2階＝6畳、4・5畳　▶**家賃**　月1万3000円

【菱潟団地】

▶**戸数**　1戸　▶**仕様**　6畳、4・5畳、台所、浴室　※増築部分あり　▶**家賃**　月2,000円

■入居資格　①住宅に困り、一緒に入居する親族（内縁関係、婚約者を含む）があること　②月収が所定の算出方法により11万5,000円以下の人　※その他条件あり　**■申込期限**　9月17日(火)　**■問い合わせ**　福祉事務所庶務係（☎㊥261）

利用　目の不自由な人、ご利用を　広報しろねの録音テープ

ボランティアひばり会の皆さんが朗読・録音したテープ。自分で広報紙を読めない人はご利用を。近くに目の不自由な人がいましたらお伝えください。

■問い合わせ　白根市社会福祉協議会　☎373・3096

派遣　お困りの人、相談ください　ホームヘルパー派遣します

福祉事務所では、市内の家庭にホームヘルパーを派遣して、家庭での介護や家事を応援しています。一人暮らしで不自由している人、障害があって手助けが必要なときなど、福祉事務所へ相談ください。

ホームヘルパーは、入浴・清拭などの介護、洗濯・掃除・調理などの家事を行います。費用は所得に応じて、1時間当たり0円～900円です。

■問い合わせ　市役所福祉事務所高齢福祉係（☎㊥270）

献血　血液が不足しています　愛の献血にご協力ください

最近、血液が不足しています。尊い命を救うために、すすんで献血に協力くださるよう、お願いします。

■とき　9月16日(月)の午前10時～正午と午後1時～3時30分　**■ところ**　ジャスコ白根店　**■問い合わせ**　保健センター　☎373・4300

広がれ健康家族㊷

●保健センター　☎373・4300

心にやさしい食事学　～ストレスに強くなる栄養素～

時間に追われ、忙しい毎日。知らず知らずのうちにストレスがたまり、間食、夜食、さらには暴飲暴食、やけ食いをしてしまった経験はありませんか。

ストレスによる暴飲暴食は肥満や成人病につながることがあります。心身をリラックスさせる自分なりのストレス解消法を見つけることはもちろん、食事の面からもストレスに強くなる栄養素を日ごろから心掛けて取ることが大切。ストレスに強くなる三大栄養素のタンパク質、ビタミンC・B1、カルシウムをうまく取り入れた食事をしましょう。

【心の3大栄養素】

1．タンパク質

体はストレスを感じると、タンパク質を大量に消費します。普段から十分な補給をしてください。タンパク質を多く含む食品は、肉、魚、卵、大豆製品などです。

2．ビタミンC・ビタミンB1

ビタミンC・B1は精神疲労を取る働きがあります。ビタミンC・B1を多く含む食品は、新鮮な野菜、果物などです。

3．カルシウム

いらいらしたときなどの精神安定に役立ちます。カルシウムを多く含む食品は牛乳、乳製品、小魚などです。

ストレスに強くなる？　たばことアルコールQ&A

Q．アルコールはリラックス効果があるって本当？

A．－適量なら効果がある　アルコール

適量のアルコールは、心身をリラックスさせてくれます。しかし、ストレス解消の手段としてアルコールに頼り過ぎると、知らず知らずのうちにアルコール依存症になる人も少なくありません。日本酒なら一日一～二合以下、週二日の休肝日を作りましょう。

Q．たばこはストレス解消に効果があるって本当？

A．－たばこを吸うとストレスに弱くなる

タバコは緊張をほぐしたり、気分転換の効果を示す場合もありますが、精神疲労を取る働きのあるビタミンCを破壊し、ストレスに弱くなります。