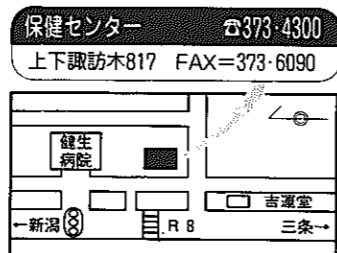


老人福祉センター(白寿荘) ☎373-3096
 白根1133-1 開館=9時~16時 休館日=月曜日・祝日 入浴=市内60歳以上の人は100円で利用できます
デイサービスセンター(皐月園) ☎373-6009
 白根1133-1 開館=9時~16時 利用できる日=月曜日~金曜日



福祉・健康



講 保健センター リフレッシュ講座に 参加しませんか

ウォーキング、ストレッチ、ダンベルを使った、汗ばむ程度の軽い運動で、リフレッシュしませんか。お好きなコースだけの受講も可能です。奮って参加ください。

■対象者 40歳以上の一般市民
 ■期日・内容

期日	コース	実技
2/18 (火)	脂肪を燃やしてしまおう	ストレッチ・ウォーキング
2/27 (木)	太らない体質をつくらう!	ダンベル体操
3/6 (木)	楽しく体を動かしリフレッシュ	中高年向けエアロビクス

■時間 いずれも午後1時15分~3時
 ■ところ カルチャーセンター ■定員 各回50人 ■参加費 無料 ■講師 1・2回目=住安勉さん(新潟)



フィットネスサポートシステム) 3回目=井上恵子さん(インストラクター)
 ■その他 運動のできる服装で。運動靴、タオルを持参 ※2回目のみ、ダンベルのある人は持参を ■申込期限 2月12日(水) ■申込先・問い合わせ 保健センター ☎373-4300

献 血液が不足しています 愛の献血に ご協力ください

尊い命を救うためには、皆さんの力が必要です。進んで献血に協力くださるよう、お願いします。

■とき 2月11日(祝) 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 ■内容 400mlと200mlの献血 ■問い合わせ 保健センター ☎373-4300

介 お困りの人、相談ください ホームヘルパーが お手伝いします

お年寄りや障害者のいる家庭で、介護や家事の手助けが必要なとき、困っているときはご相談ください。ホームヘルパーが家庭を訪問して、いろいろなお世話をします。

■サービスの内容 介護=食事・入

浴・排せつ・通院の介助など 家事=調理、衣類の洗濯、部屋の掃除など ※訪問回数やサービスの時間は、ご家庭の事情などを考慮し決定します ■利用料 家庭の生計を支えている人の前年の所得税額に応じて、次の料金が必要です

区分	1時間当たり
生活保護世帯	無料
非課税	無料
10,000円以下	250円
10,001円~30,000円	400円
30,001円~80,000円	650円
80,001円~140,000円	850円
140,001円以上	900円

■相談・問い合わせ先 福祉事務所高齢福祉係(☎☎270)、社会福祉協議会 ☎373-3096

相 県中央福祉相談センター 児童家庭専門家チーム 特別電話相談

県中央福祉相談センター(亀田町向陽4-2-1)では、専門家チームを設けて、児童のいじめや不登校、人権をめぐる問題について電話で相談に応じます。ファックスも受け付けます。

■とき 2月20日(木)・21日(金) 両日とも午後1時~4時 ■電話番号 ☎=382-4152 ファックス=381-8939



市では、むし歯と歯周病の予防を推進するため、平成五年に「白根市歯科保健計画」を作成しました。特にむし歯にかかりやすい子供たちの予防対策を重点に、むし歯予防教室や歯科検診、そしてご質問のフッ素洗口など、万全を期す考えです。市では、フッ素はむし歯にな

Q 園児のフッ素洗口が行われている保育園があると聞きました。どれくらいの希望者があるのでしょうか。実施状況について聞かせてください。また市では今後、学校でも行っていく考えですか。(市内男性)

市の歯科保健事業の一つであるフッ素洗口の状況について、市民の方からご質問がありましたので、お答えします。ならないために、甘味制限や歯磨きとともに有効な手段と判断しています。このため、平成六年度から〇・三歳児のフッ素塗布を希望者に実施。保育園については、フッ素洗口を昨年度の試行期間を経て、今年度から大通保育園と根岸保育園で実施。このほか、五つの保育園で試行を行い、来年度から実施に入ります。将来的には学校でも実施していきたいと考えています。

いずれも、事前に保護者への説明会を開き理解を深めてもらうことはもちろん、実施に当たっては希望制としています。根岸・大通保育園では昨年度、百四十一人中百三十七人の希望があり、実施率は九七・二%となつています。来年度実施を予定している五つの保育園では、一月の試行段階で、二百二十五人中二百一人の希望があり、実施率は八九・三%となります。一生自分の歯でかむために、子供たちのむし歯予防対策に力を入れていきたいと思つています。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

Q&A

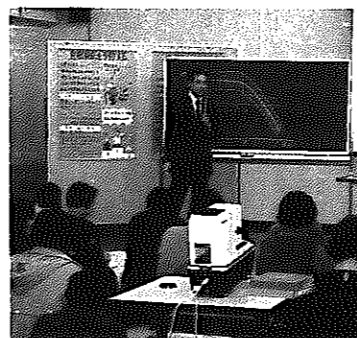
フッ素洗口の実施状況は?

栄養と運動で骨を丈夫に

保健センター骨粗しょう症
検診結果指導会

十二月初旬に行われた骨粗しょう症検診の結果指導会が、同二十四日から二十六日まで、保健センターで開かれました。骨粗しょう症は、骨の形成量と吸収量のバランスが崩れ、骨にすがりつた状態で、もろく折れやすくなる病気のことで、指導会では、市内の医師が原因と予防について講話したほか、個々に渡された検査データの見方を解説。その後、栄養士が骨の形成に大切な栄養素を多く含んだ料理を三品紹介しました。

指導会に参加したある女性は「ふだんからカルシウムを多く取ろうとは思っているのですが、好き嫌いが多くて。今日、試食した料理を早速作ってみます」と話していました。



広がれ健康家族®

●保健センター
☎373-4300

運動(その2)

ウォーキングで 楽しく健康づくり

健康のために「一日一万歩歩こう」と言われています。これは、成人が一日に運動で消費したいエネルギー三百キロカロリーに相当します。ウォーキングは、体の約七割がフル活動する全身運動で、心身の緊張をほぐし、体調を整えてくれます。アメリカでは一大ブームとなり、日本でも「歩きの達人」人口が年々増え続けているようです。

スポーツの王様といわれ、中高年の方にはうってつけのスポーツであるウォーキング。その魅力をご紹介します。

ウォーキングの効果

- ・ 気持ちが悪く落ち着く
- ・ ストレス解消になる
- ・ 考えが前向きになり、良い考えが浮かぶ
- ・ 全身に酸素が運ばれ、血管を丈夫にしたり、筋肉を若々しくしたりする
- ・ 骨粗しょう症を予防する
- ・ 便秘の解消に役立つ



歩き方のポイント

- ① 背すじを伸ばして歩く
- ② 腕はリラックスさせ、軽くひじを曲げる。足の動きに合わせて前後に大きく振る
- ③ かかとから着地し、つま先で蹴り出す
- ④ 呼吸は「吸う吸う」「吐く吐く」で
- ⑤ 歩幅は大きく、いつもより速足で歩く
- ⑥ 靴は地面からの衝撃で足を痛めないよう、かかとの厚い弾力性のあるものを選ぶ
- ⑦ 週2~3回、15分以上続ける

安全なウォーキングのためのポイント

- ① ウォーキング前後の準備体操、整理体操は必ず行う
 - ② 最初はゆっくり、徐々にペースを上げましょう
 - ③ 炎天下には適度な水分補給を、寒い日には防寒対策を
 - ④ 体調に合わせて、無理は禁物
- 体と相談し、「気軽に楽しく安全に」をモットーに

長続きの秘けつ

ウォーキングは、継続こそ効果が出ます。歩く目標を持ち、仲間をつくらう。周りの景色を楽しむ。あなただけの楽しみを見つけてください。千里の道も一歩からです。