

12月 しわす 師走 December				日	曜	主な行事	時間	場所	
1	火	人権相談 子育てサロン サイレン点検日 配食サービス	9:00~12:00 10:00~12:00 正午	保健センター 町内 "	18	金	司法書士無料相談会 配食サービス	16:00~19:00	総合センター 町内
2	水	骨粗鬆症検診事後指導会	10:00~12:00	保健センター	19	土	葛巻保育園クリスマスおゆうぎ会	9:30~12:00	葛巻保育園
3	木	なかよし広場	9:00~11:30	保健センター	20	日			
4	金	3歳児健診 心配ごと電話相談	13:00~ 9:00~12:00	保健センター " (役場内線581)	21	月	予防接種 (BCG、三種混合、麻疹風疹等) 子育て相談 心配ごと相談日	13:00~ 9:00~17:00 9:00~12:00	保健センター " "
5	土	江刈保育園クリスマスおゆうぎ会	9:30~12:00	江刈保育園	22	火	子育てサロン	10:00~12:00	保健センター
6	日	第24回葛巻町女性のつどい 第22回葛巻町柔道選手権	10:00~15:20 9:00~	グリーンテージ 社会体育館	23	水	天皇誕生日		
7	月	子育て相談	9:00~17:00	保健センター	24	木	なかよし広場	9:00~11:30	保健センター
8	火	子育てサロン	10:00~12:00	保健センター	25	金	年金相談日	8:45~14:30	役場
9	水				26	土	おはなし会&映画会	13:00~15:00	小屋瀬農村センター
10	木	なかよし広場 心配ごと相談日 やまどり号巡回	9:00~11:30 9:00~12:00	保健センター " 江刈・北部方面	27	日			
11	金	やまどり号巡回		五日市・江刈馬淵	28	月	子育て相談 心配ごと相談日 官庁仕事納め	9:00~17:00 9:00~12:00	保健センター "
12	土	五日市保育園クリスマスおゆうぎ会 小屋瀬保育園クリスマスおゆうぎ会	9:30~12:00 9:30~12:00	五日市保育園 小屋瀬保育園	29	火	通院バス運休(1月3日まで)		
13	日	第37回葛巻町民9人制 バレーボール大会	9:30~	社会体育館	30	水			
14	月	乳児健診・離乳食学級 子育て相談 やまどり号巡回	13:00~ 9:00~17:00	保健センター 保健センター 小屋瀬・吉ヶ沢方面	31	木	ごみ収集休み(1月3日まで)		
15	火	子育てサロン やまどり号巡回	10:00~12:00	保健センター 田代~茶屋場	1月 むつき 睦月 January				
16	水				1	金	元旦 サイレン点検日	正午	町内
17	木	なかよし広場	9:00~11:30	保健センター	2	土			
					3	日			
					4	月	官庁仕事始め 子育て相談 新年交賀会	9:00~17:00 12:00~	保健センター グリーンテージ
					5	火	子育てサロン	10:00~12:00	保健センター
					6	水	幼児歯科健診	10:00~14:30	保健センター
					7	木	なかよし広場	9:00~11:30	保健センター

元気に歳を重ねるために 始めよう 「介護予防」

健康でいきいきとした生活は、誰もが願うことです。高齢になっても健康的に暮らすためにはまず第一に、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病予防が大切です。次に、介護予防が重要とされています。

「介護予防」とは、寝たきりや認知症などの要介護状態にならないように、また、もし介護が必要となってもそれ以上進行させないための取り組みです。加齢による老化は避けられませんが、そのスピードは遅らせることができます。心身の機能は、使わなければ低下するばかりです。

ここでは、元気に歳を重ねるための介護予防についてお知らせしますので、皆さんもできることから始めてみましょう。



元気な暮らしは 介護予防から

○筋肉アップ
毎日積極的に体を動かして、筋肉の貯金(筋力)を貯めよう。

○うつ予防
誰かが「うつ」と隣り合わせです。つらいときは無理せず休養したり、悩みや不安を誰かに相談するなど、一人で抱え込まないようしましょう。

○口の中のケア
歯の健康を守って自分の歯でおいしく食べられるように、歯磨きや入れ歯の手入れなどを習慣的に行うことが大切です。


○認知症予防
「高血圧」や「糖尿病」などの脳血管障害の原因となる生活習慣病を放置しないで、定期検診や治療を受けましょう。

○閉じこもり予防
掃除や洗濯など身の回りのことから、体を動かしましょう。


○低栄養予防
食事の量が減ると体力や心身の機能が衰え、健康維持ができなくなり、エネルギー不足による食や野菜を一日三食しっかり摂りましょう。

ほく 虫歯ゼロ わたし


11月25日の幼児歯科健康診査で虫歯のなかったお友達です。



あやか 綺華ちゃん
(吉ヶ沢・3歳7カ月)



たまね 珠音ちゃん
(野中・6歳)



りょうと 龍斗くん
(栗山・6歳)

詳しくは、健康福祉課(5内線一五五)まで問い合わせください。

広告

■盛岡地鍋30選『そばかけ』

忘年会★新年会など
グループ・ご家族での
夜の宴会も承ります。

水車蕎麦の店
森のそば屋

〒028-5403 葛巻町江刈1-36 TEL&FAX 0195-66-4111
高家領水車母さんの会

※「森のそば屋」は高家領水車母さんの会の登録商標です。

葛巻町内
出張営業中!

・毎週火曜日
葛巻病院脇 駐車場
・毎週水曜日
スーパーとりのい 駐車場

産直&農村レストラン **みち草の驛**

Route 281
Let's take a rest. えき

〒028-5403 葛巻町江刈2-44-7 TEL&FAX 0195-66-2270