

# 保健センターだより



申込みおよび問合せ ☎94-0051

## 大口町認知症徘徊高齢者 搜索模擬訓練について

全国的に行方不明になる認知症高齢者が増えています。誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、認知症についての正しい知識と理解を深め、地域で見守り、支えることが必要です。認知症の方やその家族を支えられる地域づくりへの取り組みの一つとして訓練を実施します。是非ご参加ください。



### 認知症勉強会

**内容** 講座「認知症とは?」、徘徊訓練 搜索模擬訓練の役割分担等

**日時** 11月21日(木)

午前9時30分から正午

**場所** ほほえみプラザ1階 多目的室

**【中地域自治組織】**

**日時** 11月20日(水)

今月の健康俳句 水鏡の青空切りて通し鴨  
※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

平本のり子  
今月の健康川柳 共白髪やと古希までたどり着き 天野信和

※申込不要・参加無料  
定員 300名  
※手話通訳あり。障害のために必要な配慮を希望される方はお申し出下さい。

## 認知症徘徊高齢者搜索模擬訓練

**内容** 受信・通報訓練、声掛け訓練、搜索チラシやGPS探知機を活用した搜索模擬訓練、周知啓発等

**【南地域自治組織】**

**日時** 11月26日(火)

午前9時15分から正午(小雨決行)

**集合場所** ヨシツヤ大口店駐車場

**【中地域自治組織】**

認知症ひとり歩き高齢者搜索訓練

**日時** 11月28日(木)

午前9時から正午(小雨決行)

**場所** 余野4号公園(余野学共前)

**問合せ先** 健康生きがい課

☎94-0051

## 認知症についての 市民シンポジウム

**日時** 11月30日(土)

午後1時から3時50分

**場所** 小牧市まなび創造館 あさひホール(ラピオビル5階)

**内容** ▽第一部 午後1時20分から

基調講演「認知症について」病気の

こと、予防のこと

▽第二部 午後2時30分から

シンポジウム「認知症の方を地域で

支える」認知症初期集中支援チー

ムの実践」

☎94-0051

## 歯の健康センター

子どものフッ化物塗布、成人歯科健診を実施します。

**日時** 11月10日(日)

午前9時30分から11時30分

**場所** ほほえみプラザ2階 保健センター

**対象者**

▽1歳から小学4年生

※予約不要

▽町内にお住まいの18歳以上の方

(定員25名)

※要予約

**内容** ◎ 歯科健診◎ 歯科相談

◎ フッ化物塗布(子ども)

**実施機関** 尾北歯科医師会

**申込み** 健康生きがい課

健康グループ

☎94-0051



## あなたも「人生会議」 してみませんか

「人生会議」とは、もしものときにあなたが望む医療やケア、大切にしたいことをあらかじめ考え、ご家族や信頼できるご友人、医療者や介護職など周囲の人々と、あなたの希望について話し合っておくことをいいます。万が一、あなたが言葉で思いを伝えられなくなっても、あなたの希望を汲んで最善の選択をすることが出来ます。そして「この選択でよかったのだろうか…」というご家族の心の葛藤を減らすことができるでしょう。

厚生労働省は、11月30日(日)をいい看取り・看取られについて考える「人生会議の日」としました。

仮に重い病気になった時、どんな治療を望んでいるのか…、どこで、どのように暮らしたいのか…、これだけはやってみたいことは何か…など、あなたにとって大切なこと、あなたの将来の希望について、身近な方に伝えてみませんか。

尾北医師会

地域ケア協力センター

☎95-7027



いいにほんしょく

# 11月24日は『和食の日』です

食事のバランスは、  
整っていますか？

## 食習慣のイエローカード

(2015年 生活者アンケート調査より)

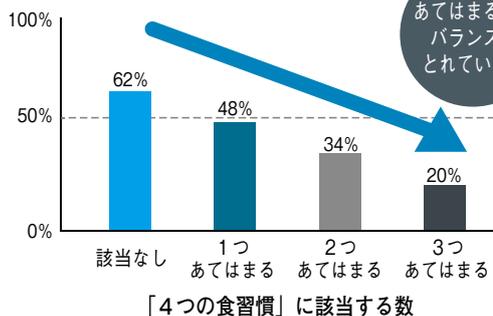
### 『4つの食習慣』

- 日常的な欠食がある
- 夕食で家庭食以外が多い
- ごはん食が少ない
- 調理ができない



「4つの食習慣」に多くあてはまる人ほど  
主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度が  
低い傾向にあります。

「4つの食習慣」にあてはまる数と  
1週間で「主食・主菜・副菜」がそろう回数が  
半分以上の人の割合の関係



◎主食（ごはん）、主菜（魚や肉、卵）、副菜（野菜、きのこ類、海藻）をそろえるように意識すると、  
栄養バランスが整いやすくなります！おすすめは和食！！

## ■ 和食の特徴

- 一汁 汁物
- 一菜 メインとなる肉や魚
- 二菜・三菜 野菜、きのこ、海藻類

自然の美しさや季節の  
移ろいを味わえる！



一汁三菜は、エネルギー  
や栄養素のバランスが  
よく健康によい！

いただきます。



食べ物を大切にする  
気持ちが育つ

11/22金

## 給食メニュー

- ◎ご飯（あいちのかおり）
- ◎さけの西京焼き
- ◎昆布和え
- ◎小松菜のすまし汁

町内保育園と小中学校の給食は地産地消の  
共通和食メニューです。

※献立内容は予定と異なることがあります

給食のレシピは、11月2日（土）の健康まつりの食コーナーにて配布します。  
健康まつりでは、健康チェックのできるコーナーがたくさんありますので、ぜひお越しください。

## ■ 毎月19日は「おうちでごはんの日」

おうちで食卓を囲みながら学校給食や和食を話題に家族で話をしてみませんか？



【いのち】をいただく感謝をこめて、『いただきます』『ごちそうさま』を。