

保健センターだより



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 6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3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



平成30年度の介護保険料が決定しました

平成30年度の介護保険料を決定しました。介護保険料決定通知書を全ての65歳以上の方へ6月に送付します。介護保険料は、ご本人とその世帯の住民税課税状況や収入・所得に応じて11段階に区分されます。

介護保険料のお支払いにご協力を

介護保険制度は、保険料と公費で運営されています。介護は誰にでも起こりうる問題です。しかし、介護保険料を納めないでいると、将来介護が必要になった時、介護サービスの利用に制限がかかる場合があります。将来、介護が必要になっても安心して暮らせるよう、保険料の納め忘れがないよう、お願いいたします。

※1年以上滞納すると、サービスの利用が一旦全額自己負担になります。

※1年6か月以上滞納すると、保険給付が一時差し止めとなります。

※さらに滞納が続くと、保険給付から滞納保険料額が差し引かれます。

※滞納が2年以上続くと、介護保険料を遡って納めることができなくなります。

介護保険料の納付が困難な場合は、お気軽にご相談ください。

問合せ先 健康生きがい課 介護高齢グループ ☎94-0051

第21回愛知県介護支援専門員実務研修受講試験

愛知県介護支援専門員実務研修受講試験を実施します。

試験日 10月14日(日)

受験資格

次の①および②に該当する方

①保健・医療・福祉の各分野で合計5年以上(一部の対象者は10年以上)の実務経験がある方

②①の業務に従事している勤務地が愛知県にある方、若しくは、現在①の業務に従事しておらず、かつ、住所地在愛知県にある方

願書の配布期間

6月5日(火)から7月11日(水)

願書の配布場所 ▼健康生きがい課

▼愛知県高齢福祉課▼県福祉相談センター地域福祉課▼県民相談室

▼愛知県社会福祉協議会

願書の受付期間

6月5日(火)から7月11日(水)

問合せ先 愛知県社会福祉協議会福祉人材センター 介護支援専門員実務研修受講試験係

☎052-2121-5530(直通)

(6月12日(火)から11月2日(金)の間)

☎052-2121-5516

(右記期間以外)

☎052-2121-5516

(右記期間以外)

神経難病患者・家族のつらい

保健所ではパーキンソン病や脊髄小脳変性症、多系統萎縮症、多発性硬化症、筋萎縮性側索硬化症(ALS)などの神経系難病の患者さんとその家族のつらいを開催します。第1回は音楽療法をおこないます。リズムに合わせて大きな声で歌ったり、体を動かしたり、楽しい内容となっています。

参加希望の方、関心のある方は、ご連絡ください。

日時 6月28日(木)

午後1時30分から3時30分まで

内容 音楽療法「音楽でこころもからだも元気に」患者・家族交流会

講師 本町クリニック

音楽療法士 小川尚子さん

会場 江南市布袋ふれあい会館

(江南市布袋町東350)

※保険料として年1回50円を徴収させていただきます。

申込み期限 6月27日(水)まで

申込みおよび問合せ先

江南保健所 健康支援課

地域保健グループ(難病担当)

☎56-2157

今月の健康俳句 和紙の里 手作り糰子 命折り 木村 千代子 今月の健康川柳 半音の 狂い気になる 演歌好き 天野 信和
※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。

6月は食育月間です

食育とは… 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの(食育基本法)。だから、乳幼児から高齢者までの全世代に関係するものです。

ご存知ですか？ 毎月19日は『**おうちでごはんの日**』です。

■ 和食は文化遺産です！

和食は、平成 25 年にユネスコ無形文化遺産に登録された、素材や季節を味わう日本の食文化です。一汁三菜を基本とした食事は、栄養素のバランスがよく、健康的な食事のため、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。和食には、自然の美しさや季節の移ろいを表現することや、正月などの年中行事を楽しむ伝統があります。さらには、食べることへの感謝の気持ちやもったいないという食べ物を大切にする気持ちも和食文化の特徴です。日本人の食生活が多様化する中、改めて和食のよさを体感し、味わってみましょう！

■ 6月19日(火)は「おうちでごはんの日」

給食をおうちでも再現してみませんか？また、学校給食や和食を話題に家族で話をしてみませんか？

6/19火 給食メニュー

町内保育園と小中学校の給食を地産地消の共通和食メニューで実施します。
※献立内容は予定と異なることがあります

- ◎ご飯 (あいちのかおり)
- ◎えびと大豆のごまがらめ
※保育園はサケ 【大口町産大豆使用】
- ◎かき玉汁【大口町産小松菜使用】
- ◎土佐和え【大口町産小松菜使用】
- ◎桃ゼリー

他のメニューを含む給食レシピは、町内の保育園・児童センター・図書館・役場・保健センター等で配布します。(6月中)

かき玉汁

材料 (4人分)

- | | |
|---------------|---------------|
| ・小松菜…40 g | ・かつおだし…600 ml |
| ・にんじん…25 g | ・濃口しょうゆ…大さじ1 |
| ・えのきたけ…20 g | ・塩…ひとつまみ |
| ・ねぎ…30 g | ・水溶き片栗粉 |
| ・木綿豆腐…80 g | (片栗粉…大さじ1) |
| ・卵 (Mサイズ) …1個 | (水…大さじ2) |

作り方

1. 小松菜は1cmの長さに切る。にんじんは、いちよう切り、ねぎは小口切りする。えのきたけは、根の部分を切り落としてほぐす。豆腐は1cm角に切る。
2. 鍋にだしをとり、にんじん、小松菜を加え、えのきたけ、ねぎ、豆腐も加える。
3. 材料に火が通ったら、しょうゆ、塩を加え、水溶き片栗粉をまわし入れる。
4. 溶いた卵を3.の鍋に加えて完成。(下処理は省略します)



各施設の給食は、厚生労働省から出される「日本人の食事摂取基準」に基づいて設定された給与栄養目標量に基づき献立を作成し提供されています。



図書館では6月の食育月間中、“美味しいって幸せ”をテーマにした食育の特集をおこないます。ぜひ食べるということについて知識を深めてみてはいかがでしょうか？

♡♡♡♡♡
【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。6月は食育月間です。
♡♡♡♡♡