

介護サポーター活動ポイントの認証を開始します

平成30年10月1日(令和元年9月30日)までの介護サポーター活動ポイントの認証を10月1日(火)から開始します。



「事業対象者」に該当しない方
 ③医師から運動制限を受けていない方
 【定員】20人(定員を超えた場合は抽選)
 【指導】福生市体育協会スポーツ指導員
 【申込方法】10月8日(火)までに往復はがき(当日消印有効)でお申し込みください。
 【往復はがきの書き方】
 ①住所②氏名③住所④電話番号
 ⑤返信・表ご自分の住所・氏名を記入してください。
 ⑥返信・裏無記入
 【問合せ】福生市体育協会 551・0211

介護サポーターの登録申請をされている方は、介護サポーター手帳を持参し、ポイントの認証を受けてください。その際に、新しい手帳の交付と介護サポーター交付金の手続きをご案内します。

【日時】10月22日(土)12月17日(土)の毎週火曜日午前9時15分～11時15分(全8回)
 ※11月5日はお休み
 【場所】中央体育館・多目的室(室内履きをご持参ください。)
 【対象】次の条件をいずれも満たしている方
 ①市内在住の65歳以上の方
 ②介護保険証の要介護状態区分等が「要介護」「要支援」

児童館で遊ぼう!

(9月その2)

ひろば事業

乳幼児と保護者を対象とした、子育て支援事業です。

【熊川児童館】 ☎ 539・1515

▼くまさんひろば【日時】9月24日(火)午前10時30分～11時30分
 【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者

▼遊具開放 DAY【日時】9月25日(水)、10月2日(水)午前10時～正午
 【対象】幼児と保護者

▼もちこみカフェ【日時】9月26日(木)、10月3日(木)午前9時～午後1時
 【対象】乳幼児と保護者

▼くまちょこタイム【日時】9月27日(金)午前11時～11時30分
 【対象】乳幼児と保護者

▼ごごくまひろば【日時】9月27日(金)午後1時30分～2時30分
 【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者

【田園児童館】 ☎ 552・3133

▼よちよちすくすくひろば【日時】9月24日(火)午前10時30分～正午
 【対象】0、1歳児と保護者

▼おはなしの日【日時】9月26日(木)午前10時30分～11時30分
 【対象】乳幼児と保護者
 ▼親子であそぼう【日時】10月1日(火)午前10時30分～11時30分
 【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者
 ▼ぼんぼこタイム【日時】10月2日(水)午前10時30分～11時30分
 【対象】乳幼児と保護者
 ▼ねんねすくすくひろば【日時】10月3日(木)午前10時30分～11時30分
 【対象】0歳児と保護者
 【武蔵野台児童館】 ☎ 553・8822
 ▼とことこひろば【日時】9月24日(火)午前10時30分～正午
 【対象】1歳児と保護者
 ▼フリーデー【日時】9月26日(木)午前10時30分～正午
 【対象】乳幼児と保護者
 ▼遊具開放 DAY【日時】10月3日(木)午前10時30分～正午
 【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者
 ※各館とも、事業終了後、子育ての悩み相談や情報交換を行っています。詳細は各館へお問い合わせください。

敬老祝賀事業「マッサージサービス」をご利用ください

【期間】10月8日(火)～12月10日(火)
 【場所】指定治療院またはご自宅(訪問治療)
 ※マッサージ師については、市への申込み受付時に案内します。後日、マッサージサービス利用券(1人1枚)を送付しますので、各指定治療院へ事前に予約してご利用ください。
 【対象】市内在住の70歳以上の方(昭和24年9月1日以前に生まれた方)
 【定員】先着100人
 【申込み】9月17日(火)～30日(月)(日・祝日を除く)の間に直接、または電話で市役所1階9番介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751へ。

犬の登録と狂犬病予防注射はお済みですか



犬の飼い主は、犬に狂犬病予防注射を毎年1回、4月1日から6月30日までの間に受けさせなければならず、狂犬病予防法で定められています。狂犬病予防注射を受けていない場合は、犬の体調が良い時期に、早めに予防注射を済ませましょう。犬を飼い始めたら、①保健センターで犬の登録を行い「犬鑑札」の交付を受けましょう。②犬が生後91日以上になったら、狂犬病の予防注射を動物病院で受けま

第42回高齢者スポーツ大会

【日時】10月24日(木)午前10時～午後3時
 【場所】中央体育館
 【対象】市内在住の60歳以上の方
 【持ち物】上履き、昼食等は各会長へ。そのほかの方は、10月11日(金)までに福祉協議会 ☎ 552・2121へ(日・祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分)。
 【申込み】老人クラブ加入者は各会長へ。そのほかの方は、10月11日(金)までに福祉協議会 ☎ 552・2121へ(日・祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分)。
 【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

【期間】10月8日(火)～12月10日(火)
 【場所】指定治療院またはご自宅(訪問治療)
 ※マッサージ師については、市への申込み受付時に案内します。後日、マッサージサービス利用券(1人1枚)を送付しますので、各指定治療院へ事前に予約してご利用ください。
 【対象】市内在住の70歳以上の方(昭和24年9月1日以前に生まれた方)
 【定員】先着100人
 【申込み】9月17日(火)～30日(月)(日・祝日を除く)の間に直接、または電話で市役所1階9番介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751へ。

第25回福生学園・福生あらたま寮「開設記念学園祭」

【日時】10月12日(土)午前10時～午後2時30分
 【場所】社会福祉法人あすはの会福生学園・福生あらたま寮(熊川1600-2)
 【テーマ】元気いっぱい
 【内容】舞台発表、作品展、喫茶コーナー、模擬店、地域出演団体ほか
 【主催】社会福祉法人あすはの会
 【問合せ】福生学園(玉置) ☎ 530・6936

【期間】10月8日(火)～12月10日(火)
 【場所】指定治療院またはご自宅(訪問治療)
 ※マッサージ師については、市への申込み受付時に案内します。後日、マッサージサービス利用券(1人1枚)を送付しますので、各指定治療院へ事前に予約してご利用ください。
 【対象】市内在住の70歳以上の方(昭和24年9月1日以前に生まれた方)
 【定員】先着100人
 【申込み】9月17日(火)～30日(月)(日・祝日を除く)の間に直接、または電話で市役所1階9番介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751へ。

健康コーナー

「減塩」のすすめ

日本では、成人の3人に1人、高齢者の3人に2人が高血圧と診断されています。高血圧は、脳卒中や心臓病につながりやすく、高血圧の予防と治療は、国民的な課題とされています。高血圧の予防には「減塩」が有効で、なかでも、毎日の食事での「減塩」が重要です。

減塩の基本は、薄味に慣れることです。具体的には、①出汁をしっかり取って、塩分を多く含む調味料を多用しないこと②調味料の半分を酢やレモン果汁に置き換える(酸味があると塩分を感じやすくなるので、塩分量が少なくても物足りなさを感じにくい。)

③汁物を具だくさんにする(たっ



ぶりの野菜を入れた具だくさんの汁物は、野菜のうまみでおいしさが増し、具材が多いことで汁量が減り、その分減塩できます。)④味にメリハリをつけて料理の組み合わせを考える(すべての料理を薄味にするのではなく、1品はしっかりと味をつけると味にメリハリが出ます。)などの工夫があります。

また、見落としがちなのがハムやソーセージ、チーズなどの加工食品に含まれる塩分です。加工食品は製品によっても塩分量はまちまちですが、塩分が多く入っている物もあるため注意が必要です。

特に、子どものころは、味覚形成に大切な時期です。豊かな味覚の形成のためにも、子どもたちに「薄味」のおいしさを伝えていきましょう。～季節を問わず、手洗い・うがいを忘れずに～
 【問合せ】保健センター ☎ 552・0061