

## むし歯のない 3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。  
付き添いの保護者の方から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きしました。



おがた みゆび 雅 ちゃん

夜はフッ素と仕上げ磨きをして、甘いものは食べさせないようにしています。



とりはた きらら 咲良 ちゃん

朝・晩は必ず仕上げ磨きをしています。



あべな ななこ 阿部なな子 ちゃん

昼は保育所、夜は家族が仕上げ磨きをしています。たくさんの方に支えられ、虫歯ゼロ！ありがとうございます。



かとう みさき 加藤 実咲 ちゃん

夜は仕上げ磨きをして、飲み物はお茶・水を飲ませています。



### 《やむを得ず》

介護予防サポーター養成講座を修了したボランティアを中心に、月1回、お茶を飲みながらお話をしたり、歌や体操、ゲームなどを通して交流する茶話会です。  
対象者：おおむね65歳以上の人

いつでも元気に  
おたっしやで

〜今日から始める介護予防のしごと〜

現在、町の約3人に1人は65歳以上の高齢者となっています。誰もが年をとりますが、多くの人の願いは「元気で年を重ねること」ではないでしょうか。

町では、年をとっても元気に、住み慣れた地域で生き生きと暮らせるよう、さまざまな介護予防事業に取り組んでいます。介護予防は日々の生活の積み重ねです。ぜひご参加ください。

### 《コッ骨貯筋教室》

お金は使うと減ってしまいがちですが、「筋肉」は使えば使うほど増えていきます。筋肉とバランスを高める運動を通し、転倒しにくい体づくりをすることを目的とした教室です。

対象者：おおむね65歳以上で、日常生活や運動に制限のない人

### 《男の介護予防教室》

調理や運動、仲間との交流を通じて自立した生活を送ることを目的とした男性のための介護予防教室です。本年度は、参加者有志による「ひらいずみじいちゃん倶楽部」を立ち上げ、自ら企画運営する回もあります。

対象者：おおむね65歳以上の男性

### 《介護予防サポーター養成講座》

介護予防のためには、自分自身だけでなく、家族や地域のサポートも欠かすことはできません。この講座では、介護予防をサポート（普及啓発、活動の実践）するためのポイントについて、講話や実技を通して学びます。



### ☆のびのびクラブ☆

5月19日は、朝からあいにくの雨模様でしたが、二葉きらり園を会場に、「ミニトマトとお花植え」を開催し、親子14組の参加がありました。



みんなで楽しく植えました♪

普段から土に触れる機会が少ないという保護者もいて、トマトやピーマンを収穫する日を楽しみにしながら

受講資格  
▽介護予防に関心のある人、または介護予防活動に参加してみたい人  
▽3回の受講が可能  
その他  
▽全講座を受講した人には、修了証を交付します。

### 27年度各種介護予防教室の日程

講座名	場所	日時
さくらの会	【平泉会場】 福祉活動センター アピュイ ※6月5日のみ 衣川荘	期日…6月5日(金)、7月3日(金)、 8月7日(金)、9月4日(金)、 10月2日(金)、11月6日(金)、 12月4日(金)、1月8日(金)、 2月5日(金)、3月4日(金) 時間…いずれも10:00~11:30
	【長島会場】 長島公民館 ※6月5日のみ 衣川荘	期日…6月5日(金)、7月14日(火)、 8月25日(火)、9月15日(火)、 10月20日(火)、11月17日(火)、 12月15日(火)、1月19日(火)、 2月16日(火)、3月15日(火) 時間…いずれも10:00~11:30
コッ骨貯筋教室	【平泉会場】 保健センター	期日…7月10日(金)、8月7日(金)、 9月4日(金)、10月23日(金)、 11月6日(金)、12月4日(金) 時間…13:30~15:00
	【長島会場】 長島公民館	期日…7月17日(金)、8月21日(金)、 9月25日(金)、10月30日(金)、 11月27日(金)、12月25日(金) 時間…13:30~15:00
男の介護 予防教室	保健センター ほか	期日…6月22日(月)、7月14日(火)、 8月24日(月)、9月30日(水)、 10月28日(水)、12月11日(金)、 1月26日(火)、2月23日(火) 時間…10:00~13:00 ※内容により時間変更あり
介護予防 サポーター 養成講座	保健センター	期日…6月17日(水)、6月24日(水)、 6月30日(火) 時間…9:30~11:45 ※6月24日のみ13:30~15:45

### 私たちが参加しています!



千葉サツさん(91歳)  
さくらの会と地区の集まりが楽しみです



菅原民夫さん(92歳)  
今年も男の介護予防教室に参加します!

### 6月の予定

◎園開放日(園庭・園舎)

▽子育て支援センター

毎週月・水・金曜日

▽長島保育所

歯みがき練習

◎バス遠足

※バスの都合により日程を変更

◎給食試食会

30日(火)

■問い合わせ先

子育て支援センター(平泉保育所内)

☎46-2767

### 一関保健所からのお知らせ

申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

#### 血液検査、骨髄バンクドナー登録

下記の血液検査や骨髄バンク登録を行っています。希望する人は事前に予約をしてください。

■日時…6月9日(火)、23日(火)

※骨髄バンクドナー登録は9:00~9:30

※血液検査(HIVなど)は11:00~12:00

■場所…一関保健所(一関地区合同庁舎内)

■血液検査の種類…▷HIV抗体検査▷ウイルス型肝炎抗体検査▷性器クラミジア抗体検査

■検査料金…無料

#### フリースペースひだまり

家の外に出ることができないなど、ひきこもりで悩んでいる人が利用できる「フリースペースひだまり」を開設しています。

ご家族の情報交換・交流も行っています。希望する人は開催日前日までにお申し込みください。

■日時…6月1日(月)、15日(月) 13:30~16:00

■場所…一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)