

YOU優だより



今月の担当
石田 篤子
保健師

夏の日差しを十分に楽しんでいきますか。夏バテで体力を落とさないよう、十分に睡眠をとり、バランスのとれた食事に心がけましょう。

平成19年度保健推進委員活動の紹介

今年度、保健推進委員は12名が改選され26名で活動を始めています。

平成19年 保健推進委員名簿		
地区	委員名・備考	
第1	利波 睦子	新
双葉	鈴木 雄子	
すずらん	番坂 睦子	
元町	三上 智子	新
つばめ	能藤 恵	
さくら	兜 和枝	
	斉藤 貞子	新
	上松 敦子	新
第7	成田 秀子	新
	宮本 静江	
第9	高橋 正美	新
第10	棟方登美子	
	鳴海千恵子	新
幌延第1・サロベツ	西村 理花	新
幌延西・進北	鷺見美代子	新
上幌延	藤井 嘉子	
開進	相澤 澄子	新
下沼	横山 千尋	新
下沼南・里浜	佐藤 久子	
上問寒	山田 明子	
中問寒	加藤 美穂	
問寒別東	富田 保子	
新問寒別	斉賀 絵摩	
問寒別第1	中村 明子	新
問寒別第2	和田 和子	
問寒別第3	戸田ひとみ	

保健推進委員協議会の事業としては、「第8回町民健康の集い」の実施と3回の研修会及び3回のもぐもぐスクール（離乳食教室）への育児協力を計画しています。保健推進委員の研修会は内容によつては、保健推進委員だけで聞くのはもったいない、住民の方にもぜひ聞いてもらいたいと言ふことで3回の研修会のうち5月と12月の2回は回覧等で周知し、町民のみなさんにも参加を呼びかけることにしました。5月26日の講演会は、北

海道認知症の人を支える家族の会名誉会長の立野新平氏を講師にお招きし「認知症にならない工夫・なったときの対応」と題して、推進委員14名と20名の住民の方の出席のもと行うことができました。12月11日に予定しています「ストレスとうつ」の講演会は留萌保健福祉事務所、保健福祉部長、廣島孝氏を講師に開催いたしますので、回覧等で皆さんに周知させていただきます。多くの方の参加をお待ちしています。

『町民健康の集い』開催しよう

誰もが住んでよかったと思える街づくりの一端を担えるよう、今年度も各地区で介護予防につながる教室を開催することになりました。今年度は1人でも多くの方に認知症について知っていただき、1日でも長く健康に地域で生活できるように、また地域で高齢の方を見守っていけるよう考える機会にできたらと考えています。

開催は10月末と11月末に7カ所で開催する予定です。（1）数カ所の町内会合同で実施（詳細が決まりましたら、回覧などでお知らせいたしますので、ご近所の皆さんお誘い合わせのうえご参加ください。

5月26日「認知症にならない工夫・なったときの対応」の講演で印象に残ったこと

ほけさんの心

不安と悔しさが混じりあった深い悲しみの中にいる。

ほけさんの5つの苦しみ

- 1 想いが伝わらない
- 2 自由にさせてもらえない
- 3 やってみるけどできない
- 4 どこにあるのか見つからない
- 5 何故注意されているかわからない

先生のお話を聞き、相手の思い・気持ちを理解しながら接してしていくことの大切さを痛感しました。

講師の立野新平氏は、86歳という年齢を感じさせないエネルギーを感じました。皆さんにもぜひ聞いてほしいと思います。希望される方にはビデオの貸し出しもできますので、保健センターにご連絡ください。