

年末年始の過ごし方について

12月になりました。あっという間に師走到来です。今年一年、いかがだったでしょうか。今回は、年末年始を健康的に、そして楽しく過ごすためのポイントをお伝えします。

ポイント① 感染症対策をしよう

新型コロナウイルスが感染症法において5類相当となって以来、さまざまなイベントが再開され始めました。人の移動が多くなり、インフルエンザはこの数年で最も流行っています。人が集まる機会も多い年末年始は、感染症に特に注意したい時期です。

手洗い・手指消毒・咳エチケットなどの基本的な感染対策をしっかりと行い、体調が悪い時には、無理をせずに家でゆっくりと過ごしましょう。



ポイント② 野菜を摂ろう

忘年会やお正月の食事は肉魚類などの加工品が多く、野菜などが不足しがちです。積極的に野菜のたっぷり入ったお鍋を食べましょう。年末年始は食事量も多くなります。腹八分を心がけてみてください。

ポイント③ 飲みすぎ注意！

年末年始は、親族や友人で集まる機会も多いかと思います。人が集まり楽しく過ごせば、自然と飲酒量が増えてしまいます。

度数の高いお酒は**水割りなどで薄めて飲む**と、体への負担を減らすことができます。**いろいろな種類のお酒を飲む「チャンポン」は、味が変わることで、飲むお酒の量が増えてしまう傾向があるので注意**してください。



皆さんにとって、令和6年が心身ともに健やかに過ごせる一年になりますよう、私たち保健師一同、祈っています。いつでも「まちの保健室」の保健師へご相談くださいね！

問合せ 保健センター ☎885-3131

坂町介護保険だより

介護・認知症予防シリーズ⑩

成年後見制度について～大切な財産と権利を守るために～

皆さんは、「悪徳商法なんか絶対に引っかけらんよ」と思っていないですか？認知症になると、判断がうまくできなくなり、大切なものを失う可能性がぐっと高まります。

「もしかしたら騙されるかもしれん…」「一人暮らしじゃけえ不安じゃわ…」と感じたときに頼りになるのが『成年後見制度』です。成年後見制度とは、財産の管理や契約のときに不利にならないよう支援してくれる制度のことで、認知症だけでなく、精神障害や知的障害のある方など、判断能力に不安のある方が利用できます。

坂町地域包括支援センターに『成年後見制度に関する相談窓口』を設置しています。ご家族からの相談も可能です。不安や困りごとがある方は、お気軽にお問い合わせください。

問合せ 坂町地域包括支援センター ☎885-3701

保険健康だより

◎申込み・問合せ 保健センター ☎885-3131

講座名	と き	ところ	内 容
筋力アップ教室	12月5日（火） 9時30～11時30分	横浜ふれあいセンター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、筆記用具 申込締切 開催日の前日 （初めて参加される方のみ）
	12月5日（火） 13時～15時	町民センター	
	12月22日（金） 13時30分～15時30分	小屋浦ふれあいセンター	
100万歩 歩いて元気に なろう会	12月14日（木） 12月21日（木） 9時30分～11時30分	町民センター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、筆記用具、体操マット 申込締切 開催日の前日 （初めて参加される方のみ）
1歳6か月児健診	12月13日（水）午後 個別にお知らせします	Sunstar Hall	令和4年4月27日～7月15日生まれの子
さかっ子ひろば （育児相談）	12月19日（火） 13時15分～13時55分受付	なかよしハウス	内 容 計測、健康相談、栄養相談 対 象 0～8か月の赤ちゃん
	12月25日（月） 13時15分～13時55分受付	保健センター	内 容 計測、健康相談、栄養相談 対 象 9～12か月の赤ちゃん
ごっくん教室 要申込	12月11日（月） 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和5年8月生まれの子
もぐもぐ教室 要申込	12月12日（火） 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和5年5月生まれの子
母親学級 要申込	12月4日（月） 10時～11時30分	保健センター	内 容 妊娠中の栄養について ＊希望者は終了後なかよしハウスで交流会に参加できます。
	12月15日（金） 10時～11時30分		内 容 丈夫な歯を作ろう
	12月20日（水） 10時～11時30分		内 容 安産体操・呼吸法 持参物 運動のできる服装
こども教室 要申込	12月21日（木） 9時30分～12時	保健センター	こどもの発達やこどもへの関わり方について、専門のコーディネーターが、遊びを通じて一緒に考え、アドバイスします。

※100万歩歩いて元気になる会、筋力アップ教室は運動ができる服装、靴で参加してください。

愛の献血にご協力ください

健康な皆さんの善意の献血が、輸血を必要としている方の命を救います。

と き 12月16日（土）10時～12時30分、13時15分～16時

ところ パルティ・フジ坂

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504

ご協力よろしく
お願いします。

