

こころサポーター養成講座

こころサポーターとは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

「こころの健康」について学び、自殺に傾く人の精神状態とそのかわりについて学びます。

- 日 2月8日(水) 午後2時～3時30分
- 所 福祉センター3階 会議室
- 人 町内在住・在勤の18歳以上の方 30人(先着順)
- 師 湘南精神保健福祉士事務所 長見英知所長
- 申問 2月1日(水)までに 福祉支援課 障害福祉班へ ☎(内線)3355

あいかわりフレッシュ健康体操講座

町オリジナルの「あいかわりフレッシュ健康体操」を覚え、健康づくりをしませんか。

- 日 1月30日(月) 午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階 多目的室
- 人 町内在住で、医師から運動制限を受けていない方 10人程度
- 師 健康運動指導士 高垣茂子さん
- 物 運動のできる服装、室外用運動靴、飲み物
- 他 当日、体調確認の結果によっては、参加をお断りする場合があります。
- 申問 1月20日(金)までに 健康推進課へ

YouTube 愛川町チャンネル 「あいかわりフレッシュ健康体操(立って体操バージョン)」



食育セミナー



テーマ 「家庭で作れる簡単モツ料理」

- 日 2月7日(火) 午前10時30分～午後0時30分
- 所 健康プラザ3階 健康づくり室・調理実習室
- 人 町内在住の方 10人程度
- 師 ぶーッココ 松本知一さん
- 費 400円(食材費)
- 物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、健康手帳
- 申問 1月30日(月)までに 健康推進課へ



ヘルシーボディーエクササイズ (3日間1コース)

- 所 健康プラザ1階 多目的室
- 人 町内在住の40歳から64歳までの方 各回10人
- 物 体調確認票、運動ができる服装、運動靴、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
- 他 申し込み時に、ご希望の時間帯をお選び下さい。
- 申問 1月16日(月)までに電話で 健康推進課へ

下半身ばっちりコース 気になるお尻や太ももなどの筋肉を効果的に鍛える方法を学んで、動きやすい体づくりを目指します。

日にち	時間	講師
1月23日、 2月6日・13日 (いずれも月曜)	① 午前9時30分～10時15分 ② 午前10時30分～11時15分	健康運動実践指導者 大野正子さん

お腹スマートコース 呼吸筋を含む体幹・お腹まわりの筋力を強化することで、脂肪燃焼効率の良い体づくりを目指します。

日にち	時間	講師
2月14日・21日・ 28日 (いずれも火曜)	① 午前9時30分～10時15分 ② 午前10時30分～11時15分	ピラティス インストラクター 大瀧あさみさん

保健師から

寒い季節の冷え性対策

寒い日々が続く中、手先や足先の冷えが気になることはありませんか。冷えは肩こりや腰痛、便秘や肌荒れ、免疫力の低下など、さまざまな症状を引き起こします。自分の生活習慣に応じた冷え対策を行い、寒い季節を乗り切りましょう。

◆冷え性の原因

- ストレスや不規則な生活が、体温を調整する自律神経の不調を引き起こす
- 熱を産生する筋肉量が少ない
- きつい下着や靴による血行不良 など

なぜ冷え性は女性に多いのか?

女性は男性と比べて熱を産生する筋肉量が少なく、月経により貧血になりやすい、更年期によるホルモンバランスの変化が自律神経に影響を及ぼしやすいことなどが原因と言われています。また、脂肪は一度冷えると温まりにくい性質があり、男性よりも皮下脂肪が多い女性は、寒さで冷えやすいといわれています。

◆冷え性を改善する生活習慣

冷え性を改善するには、体を内側から温め、血行を促進することと自立神経がうまく機能するように生活習慣を整える必要があります。

1) 身体を温める食事の工夫

- 栄養バランスのとれた食事と身体を温める食材(ネギ、ニンニク、紅茶など)の摂取
- 熱源となる筋肉を作るタンパク質を多く含む食材(赤身の肉類やチーズなど)の摂取
- 末梢血管を拡張し、血液循環を良くするビタミンEを多く含む食材(アーモンドやアボカドなど)の摂取



2) 末梢(手先や足先といった体の隅々)まで血液が行き届く生活習慣

- 身体を締め付ける下着や足先を締め付けるような靴を避ける
- 熱めの湯にさっと入るのではなく、ぬるめの湯(38～40℃位)にゆっくり浸かる(体の内部まで十分に温まり、血行促進やリラックス効果が得られる)

3) 自律神経を整える生活習慣

- 十分な睡眠をとり、心身の休息をはかる
- 日常生活に適度な運動を取り入れる(歩く習慣やストレッチなど)

問 問い合わせ FAX ファクス 電子メール 費 がないものは無料です。 人 がないものはどなたでも参加・来場できます。

最新の情報、町ホームページをご覧ください。担当の各課へお問い合わせください。

お子さんの歯科保健指導

- 日 1月26日(木)
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、対象年齢ごとに受付時間を分けてご案内します。詳しくは通知でご確認ください。
- 所 健康プラザ2階 健診室
- 物 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、バスタオル
- 他 2歳児歯科健診では、身長・体重測定も行います。

歯科保健指導	対象
むし歯予防教室	令和3年12月生まれ
2歳児歯科健診	令和2年12月生まれ
	令和2年6月生まれ

対象者には1月上旬に必要書類をお送りしますので、届かない場合はご連絡ください。育児について心配事のある方は、保健師・栄養士が相談をお受けします。



※むし歯予防教室では、フッ素塗布は行っていません。

すくすく親子健康相談

- 日 1月20日(金)
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ2階 健診室
- 人 町内在住で、就学前のお子さんと保護者
- 物 母子健康手帳
- 申 申し込みの必要はありませんので、直接会場へお越しください。

乳幼児の健康診査

1歳6カ月児・3歳6カ月児 健康診査

対象の方には1月下旬に必要書類を送付しますので、届かない場合はご連絡ください。

- 所 健康プラザ2階 健診室

対象	1歳6カ月児 (令和3年7月生まれ)	3歳6カ月児 (令和元年7月生まれ)
日にち	2月22日(水)	2月14日(火)
持ち物	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、バスタオル	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、バスタオル、当日の朝の尿、視力・聴力の調査票(記入済みのもの)

産後ケア
「赤ちゃんパパとママの教室」

- 日 1月17日(火)
午前9時30分～11時30分
(受け付けは午前11時まで)
- 所 健康プラザ2階 健診室
- 人 町内在住で、1歳未満のお子さんをお持ちのお母さん、お父さん。特に、出産後の体調や育児について不安がある方、赤ちゃんとの関わり方について学びたい方など。
- 物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃん用)、赤ちゃんに必要なもの(おむつ、ミルクなど)
- 申 1月16日(月)までに健康推進課へ

ヘルスあっぷ相談

- 日 1月12日(木)
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階 多目的室
- 人 町内在住で40歳以上の方
- 申 1月11日(水)までに健康推進課へ

健康度見える化コーナー

- 日 1月12日(木)
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階 ホール
- 人 町内在住の成人の方
- 申 1月11日(水)までに健康推進課へ

- 他 血管年齢計、骨健康度測定計、脳年齢計、血圧計、体組成計が無料で利用できます。測定結果の記録などに役立つ「健康度見える化手帳」を配布しています。保健師や栄養士などが、健康や食事などに関する相談を受け付けます。



骨密度測定・骨粗しょう症予防相談会

- 日 1月20日(金)
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階 多目的室
- 人 町内在住の成人の方(骨粗しょう症で治療中の方を除く)
- 物 健康手帳(当日交付可)
- 他 測定は年度内1回限り。素足になりやすい服装でお越しください。
- 申 1月19日(木)までに健康推進課へ

学んで得する
町民健康講座



健康のために
漢方の考え方を知るプログラム
～今のあなたの不調は
冷えが原因かも編～

- 日 1月31日(火) 午後1時30分～
- 所 健康プラザ1階 多目的室
- 人 町内在住の方10人程度
- 師 株式会社ツムラ
- 申 1月23日(月)までに健康推進課へ

4カ月児・10カ月児 健康診査

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、4カ月児・10カ月児の健康診査は協力医療機関での個別健診となります。対象になる前月の下旬に個別通知を送付しますので、詳しくは通知をご覧ください。



- 日 4カ月児健診
満4カ月になった日から満5カ月になる日の前日まで
- 10カ月児健診
満10カ月になった日から満11カ月になる日の前日まで
- ※ 新型コロナウイルス感染症の影響でこの期間内に受診できなかった場合は、2カ月の延長が可能です。

日 日時 所 場所 人 対象・定員(応募者多数の場合は抽選) 師 講師・指導 費 費用 物 持ち物 他 その他の事項 申 申し込み

■F M H O T 8 3 9で町の情報をお知らせ
毎週金曜(午前10時54分・午後4時54分)と日曜(午前11時54分・午後4時54分)に放送しています。緊急時には災害情報も放送します。
問 総務課 広報・シティセールス班 ☎(内線)3222