

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】
 【往信表】〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館内福生市体育協会
 【往信・裏】①希望教室名
 ②氏名③住所④電話番号
 【返信・表】ご自分の住所・氏名を記入してください。
 【返信・裏】無記入
 【問合せ】福生市体育協会 ☎551-0211

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(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42回高齢者スポーツ大会

体育館で行う高齢者向けの運動会です。
 【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

第25回福生学園・福生あらたま寮「開設記念学園祭」

普段行っている活動や音楽をたくさん盛り込んだ、さまざまな催し物を企画しています。皆さんぜひお越しください。
 ※当日は、ボランティアも募集しています。詳しくは ☎530-6936
 【問合せ】福生学園(玉置) ☎530-6936

お問い合わせください。
 【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

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

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。

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



犬の登録と狂犬病予防注射はお済みですか

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

