

## 参加者募集 食生活改善推進員養成講座

町では、食生活を中心に家庭や地域で健康づくりを推進する「食生活改善推進員」の養成講座を開催します。

### ▶対象者・募集人数

町内在住の成人（高校生を除く。男性も可）  
20人

### ▶講座日時

- ① 9月12日(火) ② 9月21日(木)
  - ③ 9月29日(金) ④ 10月 5日(木)
  - ⑤ 10月11日(水) ⑥ 10月23日(月)
- 時間は各回10時～15時

### ▶場所

くずま～る（葛巻町役場）

### ▶内容

講義、調理実習、健康体操 ほか

### ▶参加申し込み

8月18日(金)までに、健康福祉課に電話でお申し込みください。

☎健康福祉課 ☎65-8991

## 昭和37年～54年生まれの男性 風しんの抗体検査と予防接種

風しんの予防接種を受ける機会がなく、抗体保有率が他の世代に比べて低い男性を対象に、抗体検査と予防接種を行っています。

対象者には、医療機関の受診に必要なクーポン券を郵送しています。詳しくはお問い合わせください。

▶対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

▶実施期間 令和7年3月31日まで

☎健康福祉課 ☎65-8991

## 出産祝金交付式 切れ目のない子育て支援を

6月26日と7月20日、くずま～るで出産祝金交付式が行われ、合わせて5組の親子に祝金が交付されました。

鈴木重男町長は両交付式で子どもたちの誕生をお祝い述べ「切れ目のない子育て支援を充実させていくので、安心して町で子育てしてほしい」とあいさつしました。前端賢洋さん（星野）は「きょうだいと仲良く元気に育てほしい」と願いを込め、三つ子が誕生した清水野紹子さん（車門）は「町の支援がたくさんあって助かっている。地域の人も優しく子育てしやすい」と笑顔を見せていました。



6月26日の交付式の様子①と7月20日の交付式終了後に交流する皆さん

## 養成講座の受講生募集

# あなたもシルリハ体操指導者に

町では、介護予防を推進する「シルバーリハビリ体操（シルリハ体操）」の3級指導者養成講座を開催します。高齢者の皆さんの健康で元気な暮らしを支える活動にチャレンジしませんか？



### 養成講座を町内で初開催

シルバーリハビリ体操は、道具を一切使用せず、高齢者が「いつでも・どこでも・ひとりでも」できる介護予防の体操です。

町では、平成30年から指導者を養成しており、現在は10人のメンバーが月2回の「シルリハ体操の日」や、各地域や団体などからの要請を受けて教室を開催し、指導に当たっています。

令和3年には本町の4人の指導者が1級を取得し、3級指導者養成講座を町で開催することができるようになりました。この機会に皆さんもシルリハ体操の指導者を目指しませんか。



月2回開催している「シルリハ体操の日」

### ▶受講資格（次の全ての要件を満たす人）

- ①町内に住所があり、地域活動に参加する熱意と意欲がある人
- ②講座の全日程（5日間）に参加できる人  
※認定証の交付には5日間の参加が必要ですが、1日だけでも参加してみたい人には相談に応じます。

### ▶講座日程、時間

講座は全5回で、全身の骨格筋の名称などを学ぶほか、体操の実技を行います。

- ① 9月26日(火) ② 9月29日(金)
- ③ 10月 3日(火) ④ 10月 6日(金)
- ⑤ 10月10日(火)

時間：9時30分～16時（各回）

### ▶場所

高齢者福祉センター

### ▶受講料

無料

### ▶認定証の交付

講座を修了した人に「シルバーリハビリ体操3級指導者認定証（県知事認定）」を交付します。

### ▶申込方法

8月31日(木)までに健康福祉課に電話でお申し込みください。

☎健康福祉課 ☎65-8992

## くずまきテレビで紹介 夏の減塩クッキング

7月20日、町食生活改善推進員の皆さんが、くずまきテレビ「減塩クッキング」の撮影を行いました。

今回のメニューは夏に手軽に手に入る野菜を使用した「じゃがいものきんぴら」と「香味なす」。番組は8月下旬から放送しますので、皆さんも食卓に取り入れて減塩に取り組みましょう。



くずま～るの調理室で行われた撮影の様子

## くずまきオレンジカフェ

認知症の人やその家族など、子どもからお年寄りまでどなたでも自由に参加できる集いの場です。

日時：8月3日(木) 13時～15時

場所：高齢者福祉センター

☎健康福祉課 ☎65-8992



橘 和奏ちゃん  
(3歳・江刈馬淵)



村田 萌々香ちゃん  
(3歳・車門)

7月12日の幼児歯科健診で虫歯がなかったお友だちです。

# 虫歯ゼロ ぼくわたし