



保健だより

3月1日号

3月になり、震災から1年たとうとしています。この1年間様々なことがありましたね。みなさん心身ともに疲れのことと思います。まだまだ寒い日が続きますので、体調管理を十分にしてください。

行事のある日も遠慮なく、お越しください。借り上げ住宅の方も、気軽においでください。



1. ゆっくりすっぺ(3月の予定表)

開放時間: 10:00~15:00

月	火	水	木	金
			1	2
5 ①クマの子学級 (子育て教室)	6	7 親子の日	8	9
12 休み	13	14 親子の日	15	16
19 ②そば打ち教室	20 休み	21 親子の日 ③みんなで子育て	22 ④安眠カフェ	23
26 休み	27	28 親子の日 ⑤ミニ・クッキング	29	30

場 所: 会津保健所わきの元蕎麦屋
(駐車場は役場駐車場をご利用ください)

①クマの子学級

日にち: 3月 5日 (月)
時 間: 10時~12時
内 容: **ベビーマッサージ**、育児相談、
性教育 など
講 師: 二瓶 律子 さん
(会津助産師の家 おひさま)
対象者: 未就学児とその親
定員と申込み: なし
準備物: バスタオル

②そば打ち教室

日にち: 3月19日 (月)
時 間: 9時30分~12時
内 容: 100%そば粉による
そば打ち実習と試食。
講 師: 阿部 淳平 さん
定員と申込み: 10名 (先着順)
※15日(木)まで申込みください。
準備物: 三角巾、エプロン、
参加費: 500円

③ みんなで子育て

日にち：3月21日（水）
時 間：10時～11時30分
内 容：**小麦粉粘土**、お茶会
絵本の読み聞かせ など
定員と申込み：なし

④ 安眠カフェ

日にち：3月22日（木）
時 間：10時～11時30分
内 容：**安眠の話**、
リラクゼーションなど
スタッフ：京都大学医学部精神科医師、
会津保健福祉事務所保健師
大熊町保健師 ほか
定員と申込み：なし

⑤ ミニ・クッキング

日にち：3月28日（水）
時 間：10時～12時
内 容：お楽しみ
対象者：小学校までの親子
（祖父母も大歓迎）
定員と申込み：10組（先着順）
※26日（月）まで申し込みください。
準備物：三角巾、エプロン

申込み・お問い合わせ先

大熊町保健センター
電話：0242-26-3844



2. おおくまサロン(いわき)

毎週木曜日、いわき市好間工業団地応急仮設住宅の第1・第2の集会所を開放して、大熊町民の皆さんが集い、楽しい時間を過ごすことを目的におおくまサロンを実施しています。また、月に1回は大熊町保健センターの保健師による健康教室も行います。ぜひ、皆さんの参加をお待ちしております。

「ふれあいくまちゃん」

時 間：午後1時30分～3時（予定）
会 場：集会所（好間仮設 第1）

「もみの樹」

時 間：午前10時～11時30分（予定）
会 場：集会所（好間仮設 第2）

*渡辺と鹿島の仮設については、隔週金曜日サロンを計画しています。

活動内容

お茶会、血圧測定・健康相談・など

*生活支援ボランティアセンターの協力のもと、参加者の声を大切に皆さんで楽しい時間を過ごせるよう計画していきたいと考えております。

3. 予防接種費用助成金の申請について

小児用・季節性インフルエンザ予防接種、高齢者肺炎球菌ワクチン接種の助成を行っていますが、まだ申請していない方はお早めに申請してください。

● 小児用インフルエンザ予防接種

助成期間：平成24年1月31日まで接種した方

助成対象者：生後6ヵ月～中学校3年生まで

（生後6ヵ月～13歳未満：2回、13歳以上：1回）

助成金：一律2,000円/回

● 季節性インフルエンザ予防接種

助成期間：平成23年12月27日まで接種した方

助成対象者：65歳以上の希望者（接種日に65歳以上の方）

60歳以上65歳未満の方で心臓やじん臓・呼吸器に障害を有する方（障害者手帳1級程度）及びヒト免疫不全ウイルスにより、日常生活がほとんど不可能な方

助成金：全額

● 高齢者肺炎球菌ワクチン接種

助成期間：平成24年3月31日まで接種した方

助成対象者：65歳以上の方（平成24年3月31日現在）

助成金：全額（上限8,000円）



助成金申請時に必要な書類

- ① 予防接種助成申請書
- ② 領収書
- ③ 予診票のコピーまたは接種済証
小児の場合は母子手帳のコピー（接種日の記載されているページ）

※ 以上3点の書類をそろえて申請してください。

健康コラム

～あなた自身を大切に～

様々なストレスから疲れが出ている中で、3月11日が近づくと気持ちがめいったり、体がいつもと違うなど心身の不調に悩まされることがあります。

災害・事故・事件などから1年後、2年後など節目に出やすいとされ、これを「アニバーサリー反応」と呼ぶそうです。

いろんな報道が流れる中で、気がめいったり、不安が増したり、涙が流れたり・・・気持ちが揺さぶられるのはごく自然なことです。

あの体験にむきあう時と日常生活を楽しむ時と切りかえていくことが大切です。

頑張ってきたあなた自身を認め、自分自身を大切にしましょう。

(セルフケアの方法)

人と話をしましょう

悲しさや不安、怒りなどは出来るだけ言葉に出してしまいましょう。泣くことも大切。だまっていると心の中でどんどん大きくなってしまいます。

子どもさんは自分の気持ちを表現するのが苦手です。よく話を聞いたり、抱きしめてあげることが大切です。



休養は大事

頑張りすぎないで。「明日できることはあした」切り替えも大切。

軽い運動

ストレッチ、散歩、好きなスポーツなど少しでも体を動かすとすっきりします。

自分の好きなことをする

読書、テレビ、お茶を飲む、趣味など、毎日少しでも自分の時間を持とう。

カフェイン・お酒・たばこの取りすぎは控えめに

取りすぎは不眠の原因にもなります。

また、自覚症状の中で、眠れない(途中で目が覚める、早く起きてしまう)、今までやれていたことができない、食欲不振また過多、などの体調不良が長引くときは、一人で抱え込まず、近くにいる誰かに相談しましょう。専門の医師に相談すると楽になります。