

保 健 だ よ り



1月1日号

新しい年の始まりですね。

まだまだ寒い日が続いています。体調を崩さないように注意してくださいね。



1. ゆっくりすっぺ (1月の予定表)

開放時間: 10:00~15:00

月	火	水	木	金
2 休み	3 休み	4 休み	5 休み	6 休み
9 休み	10	11 親子の日	12	13
16 ①そば打ち教室	17 ②安眠カフェ	18 ③親子の日 ミニクッキング	19	20
23 ④クマの子学級 (子育て教室)	24	25 ⑤わくわく子育て グループミーティング	26 ⑥健康相談	27
30 休み	31			

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そば打ち教室

日にち: 1月16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)

※12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



②安眠カフェ

日にち: 1月17日 (火)

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



③親子の日 ミニ・クッキング

日にち：1月18日（水）

時間：10時～12時

内容：炊飯器でじゃがチーズ

講師：庄子 ヤウ子 さん

（食生活改善推進委員 会長）

対象者：未就学児とその親（祖父母も大歓迎）

定員と申込み：10組（先着順）

※16日（月）まで申し込みください。

準備物：三角巾、エプロン



⑤クマの子学級（子育て教室）

日にち：1月23日（月）

時間：10時～12時

内容：ベビーマッサージ、母乳の話、
育児相談 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



⑥わくわく子育て グループミーティング

日にち：1月25日（水）

時間：10時～11時30分

内容：談話会、リラクゼーション、
絵本の読み聞かせ など

定員と申込み：なし



⑥健康相談

日にち：1月26日（木）

時間：10時～11時30分

内容：血圧測定、個別相談、軽い運動、健康のお話 など

申込み・お問い合わせ先

大熊町保健センター 電話：0242-26-3844（内線524）

2. 会津保健所より

不登校を語る会～不登校児を持つ親のミーティング～

日にち：1月16日（月）

時間：13時～15時

場所：会津保健所

内容：グループミーティング 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



お問い合わせ先

会津保健所保健福祉課 電話：0242-29-5275

3. 高齢者肺炎球菌ワクチン接種（お詫びと訂正）

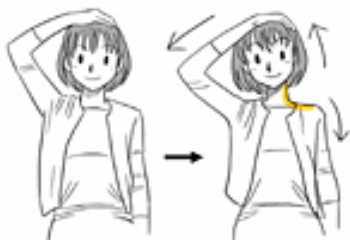
70歳以上の方に肺炎球菌ワクチン接種の通知をしました。その中で、この事業については「日本赤十字社からの支援」とお知らせしておりましたが、**福島県外**に避難されている方につきましては、**日本赤十字社**ではなく**町の事業**として行っております。

住民の皆様ならびに関係機関の皆様にご迷惑をおかけしたことをお詫びし、訂正いたします。申し訳ありませんでした。

健康コラム

手軽にできる 簡単ストレッチ

～冬場の寒さに負けず、体を動かしましょう～



首筋：伸ばしている方の肩は下げるようにする

ストレッチの効能

- 肩こり・背中・首の痛み・頭痛の予防や緩和
- 小休止が入ることで、眼の疲れを予防
- 気分のリフレッシュやストレスの緩和

ストレッチのポイント

- 反動をつけずじわじわと伸ばす
- 力を入れず、気持ちいいと感じるところでやめる
- 10～15秒間、左右2回ずつ行う



肩周辺・体側：体を傾けない



腕・肩周辺・体側：
顔を下に向けない



肩周辺・胸部：
肩を後ろに引く



前腕・肩周辺・背中：
胸を引っ込めるようにする

4. 予防接種はお済みですか

●麻しん風しん混合予防接種、二種混合予防接種、子宮頸がんワクチン接種をお済みでない方は、3月31日までに接種してください。接種期間を過ぎた場合には、自費での接種となりますので、お早めに接種ください。

予防接種名	対象者	助成期間
麻しん風しん 混合予防接種	2期 平成17年4月2日～ 平成18年4月1日	平成24年3月31日まで
	3期 平成10年4月2日～ 平成11年4月1日	
	4期 平成 5年4月2日～ 平成 6年4月1日	
二種混合予防接種	平成11年4月2日～ 平成12年4月1日	
子宮頸がん予防 ワクチン接種	平成8年4月2日～ 平成11年4月1日	※3回目に限り3月31日 を過ぎても助成します。来年 度は中学校1年生のみの助 成となります。

●季節性インフルエンザ予防接種の助成期間は平成23年12月27日をもって終了しました。県外で償還払いの申請書を出していない方は、お早めに提出してください。

助成対象者：65歳以上の希望者

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

●小児インフルエンザ接種費用の助成期間が**平成24年1月31日まで**となっております。まだ接種されていない方は、お早めに接種してください。

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 額：一律 2,000円/回



■お問い合わせ先■

大熊町保健センター 電話：0242-26-3844 (内線524)