

募集

高齢者の社会参加と地域の支え合いづくり

### 地域で支え合い、住み慣れた場所で最期まで自分らしく暮らすために ～函南町地域包括ケアシステム 構築に向けた取り組み 31～

問合せ先/地域包括支援センター (978-1700) 福祉課 (979-8126)

元気なうちから自分の最期に向き合い準備することで、安心して充実した日々を過ごせるよう講演会を開催します。

「人生の最終段階」の医療とケアのあるべき姿について研究されている会田薫子さんに「最後まで地域で暮らす」ことについて講演していただきます。また、町で実際に医療や介護の仕事をしている皆さんや在宅で看取りを行ったご家族の体験談もあります。

「人生の最終段階」について、ご家族と一緒にじっくり考える機会にしてみませんか。

○日時  
3月2日(土) 13時30分～16時

○場所  
函南町役場2階 大会議室

○講師・テーマ  
講師：会田薫子(東京大学大学院教授)  
テーマ：函南町で「人生の最終段階」を自分らしく暮らす

○申込み  
2月13日(水)までに地域包括ケアセンターへ電話でお申し込みください。

募集



### 健康ウォーキング大会 ノルディックウォーキング

問合せ先/健康づくり課 (978-7100)

ノルディックウォーキングによるウォーキング大会を実施します。効果的なノルディックウォーキングと一緒に学びませんか。参加無料です。

○日時  
2月2日(土) 9時30分～11時30分  
※雨天・積雪の場合は中止

○集合場所・コース  
酪農王国オラッチェ 駐車場  
ウォーキングマップ「歩きたくなるまち函南」のコースを参考に歩きます。

募集

おすすめ幼児食の試食つき



### 第4回食育セミナー こどもの食事相談会

問合せ先/健康づくり課 (978-7100)

好き嫌いや食べムラ、遊び食べなど、お子さんの食事で何か気になることはありませんか。

皆さんからの食事の悩みを募集し、その対応方法や調理の工夫などを中心にお話します。参加無料です。お気軽にご参加ください。

○日時  
2月20日(水) 10時～12時

○場所  
函南町保健福祉センター 2階調理室

○対象・募集人数  
1歳6か月児～未就学児の保護者 15人

○内容  
幼児食の悩み事(好き嫌い、食べムラ、遊び食べなど)と対応方法の話、おすすめ幼児食の試食

○申込み  
2月13日(水)までに健康づくり課へお申し込みください。

○その他  
託児あり(先着15人)、申し込み時にお申し出ください。

「歩きたくなるまち函南」は健康づくり課で配架しています

募集

親子で楽しくふれあい遊び

### 大きくなっておめでとうスペシャル 「センターまるごときのいい羊デイ」

問合せ先/子育て交流センター (979-8800)

親子で楽しくからだを動かしながら、子どもの成長を一緒にお祝いしましょう。

○日時  
2月16日(土) 10時～16時

○場所  
・子育て交流センター 多目的室  
・函南町文化センター 文化のプラザ

○対象  
就学前までの親子(年齢によって内容が異なる場合があります)

○内容  
ふれあい遊び、チャレンジコーナーなど

○申込み  
一部事前申し込みが必要です(先着順)。2月1日(金)～2月11日(月)に子育て交流センター窓口または電話でお申し込みください。

募集

子育て世代の身近な拠り所に



### ふじのくに少子化突破戦略応援事業 「子育てサロン・まある」

申込み・問合せ先/子育てコーディネーター(子育て交流センター内:979-8800)

子育て世代の身近な拠り所として各地区の公民館で「子育てサロン」を開催します。紙芝居、パネルシアター、ふうせん遊びなどで楽しく親子で遊びませんか。

○日時・場所  
2月2日(土):間宮公民館、2月7日(木):平井公民館、2月25日(月)畑毛公民館、2月27日(水):肥田公民館  
10時～11時(開始前に受け付けあり)

○参加料・募集人数  
参加無料。会場により人数制限をかける場合があります。事前にお申し込みください。(受付時間:火曜日～土曜日の9時～12時)

○その他  
開催日によって内容が変わります。

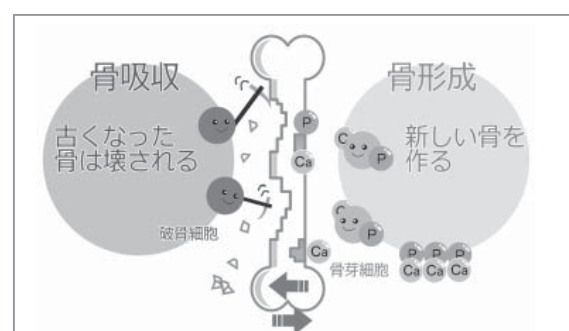
募集

健康な骨を保つために



### 骨粗しょう症予防教室

問合せ先/健康づくり課 (978-7100)



骨は「骨吸収」と「骨形成」を繰り返してその強度を保ちます。骨粗しょう症の骨では、骨吸収がどんどん進んで骨形成を上回ってしまい、骨がスカスカでもろくなります。

骨粗しょう症は50歳代の女性から急増し、ロコモティブシンドロームの原因となります。「骨粗しょう症」について知り、予防に取り組みいつまでの健康な身体を目指しましょう。

○日時  
2月12日(火) 14時～16時

○場所  
函南町保健福祉センター 2階多目的研修室

○対象  
町内在住の70歳以下の女性

○内容  
保健師による講話、栄養士による骨粗しょう症を予防する食事についての講話、健康運動指導士による骨粗しょう症予防に必要な運動  
※希望者にはTANITA体組成計による身体計測、血圧測定を実施

○持ち物  
筆記用具、体育館シューズ、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

○申込み  
2月8日(金)までに健康づくり課へ電話でお申し込みください。

○その他  
運動を医師に制限されている人、血圧が高い人、腰や膝など骨格系に痛みがあり運動に支障がある人は「運動」の参加はできません。