

# 運動教室のお知らせ！

自立した楽しい生活を過ごすために、メタボ・ロコモ<sup>(※1)</sup>・認知症を予防することが大切です。昨年は27名の方が参加され、肩こりや腰痛がよくなったり、外出のきっかけとなり楽しみができたなど好評でした。

冬期間の運動不足解消や体重コントロールにもぜひご利用ください。

(※1)ロコモ:ロコモティブシンドロームの略。骨や関節など運動器の障害で変形性関節症、変形性脊椎症、狭窄症、関節リウマチなどのこと

【日 時】 平成26年9月17日～平成26年3月11日の毎週水曜日 10:00～11:30  
(年末年始、祝日を除き全24回を予定)

【場 所】 サンポッケ 2階大会議室他

【対象者】 おおむね65歳以上の方

【講 師】 健康運動指導士

【内 容】 ストレッチ、筋力トレーニング、リズム運動、  
栄養指導、歯科指導、運動・健康講話など

【費 用】 参加料 1,000円(前期500円、後期500円)

【保険料】(初回のみ) 65歳以上1,020円 65歳未満1,870円

【持ち物】 運動靴、水分補給用飲み物



〈申込先〉日高総合支所 地域住民課 TEL 6-3173へ 9月12日(金)までにご連絡ください。

## はつらつ笑顔 元気な暮らし 健康づくり実践レポート 第二弾

先月に引き続き、自分や家族の幸せのために「メタボ予防・改善」「健康づくり」に励んでいる住民の方をレポートしました。

### Hさん

平成25年の受診の結果、コレステロールと血糖値が高く、メタボリックシンドロームに該当したため改善を決意したそうです。

「3kg減量」を目標に、食事療法やウォーキングなどの運動療法に取り組んでいます。体重の増減に波はありながらも、腹囲は開始当初からマイナス1cmになりました。食事については、コレステロールを気にして食事をするようになり、鶏卵は毎日食べていたのが週に3日に調整できています。

これからも、ほどほどに無理のない範囲で続け、健康にやせておしゃれが出来るようになりたいと話されていました。

みなさんへ一言「時々中断してしまうこともあるけれど、頑張っ続けていきたいです」

### 深川 光彦 保健師

Hさんの特定保健指導を担当する深川保健師。実は、Hさんの担当をきっかけに、Hさんと一緒に自らも「減量」を目標に、ミニバレーや野菜作りなど活動量を増やして健康改善に取り組んでいます。

きっかけは、平成25年冬に左足を骨折し活動量が減ったために体重が増加したことと、健康診断でコレステロールや肝機能に関連する値が悪化したことでした。取り組む中で体重の増減に波があり、健康づくりの奥深さについて身をもって学んでいます。今後も目標体重まで8kg減量を目指して、「気球に乗りたい」「学生の時に来ていた服を着られるようになりたい」と語る深川保健師でした。

みなさんへ一言「来年には「やせたぞ!」という報告がみなさんにできるように頑張ります」

## 「臨時福祉給付金」「子育て世帯臨時特例給付金」の申請はお済みですか？

平成26年1月1日時点で日高町に住民票がある方（生活保護世帯を除く。）へ申請書を請求するための同意書を送付しておりますが、同意書の提出はお済みでしょうか。該当すると思われる方は、同封した返信用封筒で提出してください。

また、同意書を提出し申請書をお受け取りの方で、まだ申請書の提出していない方は、必要書類を添付のうえ、お早めに同封した返信用封筒で提出してください。

なお、提出期限日までに申請書の提出がなければ、給付金を受けることができなくなりますので、ご注意願います。

**【申請書提出期限】 平成26年10月15日（水）**

※当日の消印は有効です。

【お問い合わせ先】 保健福祉課 福祉・子育て支援グループ 電話 01456-2-6183

## 「児童扶養手当」「特別児童扶養手当」の現況届の提出はお済みですか？

該当する方へ個別にお知らせしておりますが、提出はお済みでしょうか？

本来の提出期限は次のとおりですが、まだ提出されていない方は速やかにご案内した窓口で手続きされますようお願いいたします。

なお、提出がなければ手当を受けることができなくなりますので、注意してください。

**【提出期限】 児童扶養手当 平成26年8月29日（金）**

**特別児童扶養手当 平成26年9月10日（水）**

【お問い合わせ先】 保健福祉課 福祉・子育て支援グループ 電話 01456-2-6183  
総合支所 地域住民課 福祉・健康・介護グループ 電話 01457-6-3173

## 平成26年度日高町巡回児童相談について

- (1) 日程  
・平成26年10月21日（火） 午前10時～午後5時  
・平成26年10月22日（水） 午前10時～午後5時
- (2) 場所  
申し込み状況によって、次のいずれかの会場で実施します。  
・門別地区～門別公民館 ・富川地区～富川公会堂 ・日高地区～日高町民センター
- (3) 相談担当者  
室蘭児童相談所 児童福祉司 判定員
- (4) 相談内容  
・療育手帳の再判定 ・しつけ相談 ・言葉の障害、身体障害等  
・学校に行きたがらない ・その他、子どものことで困っていること
- (5) 申込先  
保健福祉課 福祉・子育て支援グループ 電話 01456-2-6183  
総合支所 地域住民課 福祉・健康・介護グループ 電話 01457-6-3173

相談を希望される方は、**9月17日（水）**までに電話にてお申し込みください。相談は無料です。

なお、相談をお受けする方は、児童相談所がお子さんの状況を判断し決定しますので、必要性の高い方を優先させていただくことがあります。また、ご希望の日程から調整させていただく場合もありますのであらかじめご了承ください。

※療育手帳をお持ちの方で再判定の時期が近い方は、相談を受けることをお勧めします。

※今後の巡回児童相談の実施予定日 ・12月10日（水）、11日（木） ・2月3日（火）、4日（水）