



地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です

問 地域包括支援センター
(役場保健福祉課内)
☎ 85-2112

冬道での転倒を予防しましょう

年齢とともに筋力は低下し、転びやすくなります。転倒を防ぐことは介護予防としても大切です。特に、冬の路面では、滑って転倒し、骨折などのけがをする危険性が高まります。乾いた道と同じ歩き方をすると、転倒しやすいので注意が必要です。

冬道の歩き方のポイント

- 01 歩幅を小さく、靴の裏全体をつけて歩く。
- 02 すり足で、歩くスピードはゆっくりと。足と足の間を広く保つ。
- 03 滑りそうな道や場所を見分けて歩く。(玄関の出入り口、車の出入りが多い場所など)
- 04 お店や病院などに入る際には、雪を落としてから入る。
- 05 リュックを使う。(両手が使えることでバランスを崩した際にも対応しやすくなり、後ろに倒れた際のクッションの役割も果たす)

〈杖を使う場合のポイント〉

- 1 冬道では身体の近くに杖を立ててつくようにする

✕ 危険なつき方



○ 安全なつき方



- 2 杖にアイスピックを付ける



※アイスピックには大きく分けて2種類あります。杖やアイスピックの選び方は、当センターにご相談ください。



「心の冷え」に気づいていますか？ ～秋から冬へ、心の健康を見つめなおそう～

秋から冬への季節の変わり目は、知らず知らずのうちに心も疲れがたまりやすい時期です。

気分が落ち込んだり、眠れなくなったり…そんな「心の冷え」を感じたら、無理をせず、自分をいたわる時間を持ちましょう。心も体と同じように、あたたかく保つことが大切です。

■心の病気は、誰でもかかりうる病気です

忙しさや人間関係のストレス、身近な人との別れ、将来への不安…私たちの日常には、心に負担がかかる出来事がたくさんあります。心の病気は、特別な人だけがかかるものではありません。

■気温や日照時間の変化は、気分や体調にも影響すると言われています。こんな変化、思い当たりませんか？

こころの冷えチェックリスト

☑ チェック項目

- ☐ 気分の落ち込み・憂うつ感
- ☐ イライラしやすい、怒りっぽい
- ☐ 理由のない不安や焦り
- ☐ 気持ちが落ち着かない
- ☐ 動悸や息苦しさ
- ☐ 寝付けない、眠りが浅い、夜中に目が覚める

■今日からできる心の健康づくり

●リラックスする時間を持ちましょう

寝る前の入浴や音楽鑑賞、散歩など、自分に合った方法で心をゆるめましょう。趣味や外出で気分転換するのも効果的です。

●ストレス解消には「笑い」がおすすめ

笑うことで心が軽くなり自律神経のバランスも整います。テレビや会話など、日常の中で笑う時間を意識してみましょう。

●ぐっすり眠ることも大切です

睡眠不足は、心にも体にも負担になります。眠る前はスマホを控える、決まった時間に寝るなど良い眠りの習慣をつけましょう。

■困ったときは保健センターへ連絡ください

保健センターでは、電話・訪問・来所によるご相談を随時受け付けています。また、下記の専門相談ダイヤルもご利用いただけます。

【こころの健康相談統一ダイヤル】

電話番号：0570-064-556

受付時間：（月～金）午前9時～午後9時／（土日祝）午前10時～午後4時

ホケセン4コマ劇場





百歳のお祝い状および記念品を贈呈

このたび、100歳という大きな節目を迎えられた皆さんに、内閣総理大臣からの祝状と記念品が贈られました。比布町では今年度、4名の方が100歳を迎えられます。その長寿を祝して、村中町長から直接お祝いの品を贈呈しました。

対象となるのは、大正14年から15年に生まれた皆さん。100年という長い年月の中でさまざまな経験を重ね、今もなお、お元気に過ごされている皆さんに、心より敬意を表します。これからもどうか、健康で笑顔あふれる日々をお過ごしください。



千葉 光子 様



造田 敏子 様



伊藤 ミツエ 様



片山 妙子 様

健康講演会を開催します

脳科学者としてテレビや書籍などで幅広くご活躍中の中野信子さんを講師にお迎えし、健康講演会・認知症講演会を合同開催します。

テーマは「自分らしく生きる～脳科学からのヒント～」。

日常生活の中で感じるストレスや人間関係の悩みなどに、脳科学の視点から分かりやすくアドバイスいただきます。参加は無料で、申込みは不要です。

日 時 11月9日(日) 午後1時～2時30分

場 所 農村環境改善センター 多目的ホール

定 員 300名

問い合わせ先 役場保健福祉課 社会福祉室 国保医療係



脳科学者 中野 信子 氏

講師略歴

脳科学者／医学博士／認知科学者
／東日本国際大学教授
脳や心理学をテーマに研究や執筆
の活動を精力的に行っている。

建退共

K E N T A I K Y O



建設業の退職金なら！

(独) 勤労者退職金共済機構
建設業退職金共済事業本部
TEL 03-6731-2866

比布町史第4巻【平成史】販売中

令和7年2月28日発行

- 規格 B5版・884ページ
- 価格 ・比布町民 4,000円
・同郷会員 5,000円
・町外の方 6,000円

- 販売窓口 役場総務企画課 総合政策室
まち発信係

広告

詳しくは
コチラ▶



生活・仕事巡回相談会

仕事やお金、家族、人間関係など、暮らしに関する悩みごと、困りごとについての相談を受け付けています。事前予約制です。

相談日 11月20日(木)

時間 ①午後1時～1時50分

②午後2時～2時50分

場所 福祉会館第4研修室

定員 ①②各1人

申込方法 相談日前日の午後3時までに電話、FAX、メールで申込

相談料 無料

申し込み・問い合わせ先

かみかわ生活あんしんセンター

☎ 38-8800 FAX 33-0021

✉ anshin@kamikawa19.hokkaido.jp

成年後見制度普及啓発講演会

成年後見制度及び関連する制度について学ぶことにより、終活等の知識を深める目的で標記講演会が開催されます。参加を希望する場合は、期日までにお申込みください。参加料は無料です。

日時 12月2日(火) 午後2時～

4時30分

場所 旭川市ときわ市民ホール

4階多目的ホール

内容 「終活について考える～成年後見制度と終活関連制度～」

申込締切 11月28日(金)

申し込み・問い合わせ先

旭川成年後見支援センター

☎ 23-1003

戦没者遺児による慰霊友好親善事業参加者募集

日本遺族会では、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。同事業は、厚生労働省から補助を受け実施しており、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を実施するとともに、同地域の住民と友好親善をはかり、恒久平和な社会の構築を希求することを目的としています。詳細は記載の二次元コードからご確認ください。



遺族会 HP ▶

問い合わせ先 日本遺族会事務局

☎ 03-3261-5521

きたよん通信

「障がい」ってなんだろう？③

今月は「障がい」について紹介します。

●肢体不自由

手、足のまひや欠損、体幹の機能障害で、立ったり、歩いたり、姿勢の維持が不自由になる障がいです。また、病気や事故が原因で脳の損傷を受けた方の中には、身体のみひや言葉の不自由さ、記憶力の低下、感情の不安定さなどを伴う方もいます。

●内部障がい

身体の内側の障がいで、心臓機能、腎臓機能、呼吸器機能、膀胱・直腸機能、小腸機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能、肝臓機能のいずれかの障がいにより日常生活に影響があらわれます。

●私たちにできること

- ・困っている様子であれば「何かお手伝いすることはありますか」などと声をかけましょう。
- ・車いすを使用している人と話をするときは、少しかがんで視線を合わせるようにしましょう。

●私たちにできること

外見からはわかりにくいので、周囲の理解が得られず心理的ストレスを受けやすい状況であること、体力がなく疲れやすいため不便を抱えていることを理解し、できるだけ負担をかけない対応を心がけましょう。

(次号へ続きます)

きたよん
サロン

障がいのある方や家族が交流できる場として、月1回開催しています。

日時 11月19日(水)

午後3時～

場所 福祉会館第1和室

問い合わせ

役場保健福祉課 社会福祉室 福祉係
上川中部基幹相談支援センター「きたよん」