

## 高齢者をいたわる心はぐくんで

### 八日市場幼稚園祖父母参観日

子どもたちに敬老の日があることを教え、一緒にフオークダンスや手遊びをすることによって祖父母に親しみを持ち、高齢者をいたわる気持ちや家族を大切にしようとする気持ちをくむため、9月12日、八日市場幼稚園で祖父母参観が行われました。

集まったおじいちゃん、おばあちゃんたちは総勢77人。かわいい孫たちに肩たたきをしてもらったり、一緒に給食を食べたり、楽しい一日を過ごしました。



おばあちゃん  
お肩をたたきましょう



## 大自然の 生命力 巨樹・古木 イチョウ(銀杏) ②6

このイチョウは毎年たくさんの実をつけます。根元にはかわいらしい若木が芽生えています。

- ・幹周り 3.85m
- ・樹高 約20m
- ・葉張り 約23m
- ・推定樹齢 300年
- ・所在地 豊栄地区久方  
延命寺境内

問産業振興課商工労政室 ☎73-0089



週末は何かがある！

### ふれあいパーク情報

今回のハイキングは九十九里浜！

#### 里山ハイキング

潮風薫る九十九里海岸を歩きながら、市内の自然を満喫するハイキングの参加者を募集します。

開催日：10月5日(日)×雨天中止)

距離：約14km(往復)

内容：ふれあいパークに集合し、バスで吉崎浜野外活動施設に移動。その後、昼食場所である野栄ふれあい公園へハイキング開始。昼食後は、のさか

望洋荘を目指し、到着後、バスでパークまでお送りします。

募集人員：先着120人

申込締切：10月2日(木)

申込先：ふれあいパーク

参加費：500円

昼食：持参(パークでもおいしい汁物のサービスをします)

食欲の秋。パークへゴー！

地元産コシヒカリを中心に

おいしいお米をご用意

食欲そそる匠産産の農産物

地元生産者のまごころが込

められた安全で新鮮な野菜  
地元食材を主流に、味にこだわるレストラン、里の香りとりどりの花植木  
毎週土・日・祝日は、各種イベントを実施

臨時休館日：10月20日(月)  
21日(火)



今年5月の里山ハイキング

問ふれあいパーク八日市場

☎70・5080

### 健康生活

ヘルシーメニューを紹介

### 鮭のまぜ寿司



かいわれ大根をのせることで彩りもカラフルに。ぜひ、チャレンジしてみてください。

豊和地区保健推進員

材料(4人分)

米...400g 甘塩鮭...2切れ 卵...1個 干しシイタケ...12g レンコン...60g かいわれ大根...20g

①【酢...20cc 砂糖...大さじ20g 塩...4g】

②【砂糖...大さじ1 塩...少々】

③【砂糖...大さじ1 しょうゆ...大さじ1 酒...小さじ1 みりん...小さじ1】

作り方

ご飯は①ですし飯にする。

鮭は焼いて、骨と皮を取り、細かくほぐす。

干しシイタケは水でもどし、石づきを取り

除き、もどし汁と③で煮て、千切りにする。

レンコンは皮をむき、一口大の薄切りにして酢

水にさらす。②で煮て冷ます。

卵は錦糸卵にする。

かいわれ大根は半分に切り、さっとゆでる。

のご飯と具を混ぜ、盛り付ける。

1人分栄養価

エネルギー...483kcal タンパク質...16.5g

カルシウム...24mg 塩分...4.5g

インフルエンザの季節です

## 高齢者の予防接種を助成



インフルエンザの発病予防や重症化予防にはワクチンの接種が効果的です。流行のピークは1月から2月ころですが、予防接種後、免疫がつくまで2週間ほどかかります。遅くとも12月中に接種を済ませましょう。

**接種期間**：平成20年10月1日から12月31日まで **対象者**：満65歳以上の人 満60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器疾患などの慢性疾患および免疫不全などがあり、日常生活に著しく障害のある人 **助成額**：千円 1人1回のみ。 **接種場所**：市内外のかかりつけ医で接種できます（ただし、千葉県内相互乗り入れ制度に参加していない医療機関では、助成されません。確認後に予約をしてください）。 **注意事項**：インフルエンザの予診票は市内各医療機関にあります。市外にかかりつけ医がある場合はお問い合わせください。 **問健康管理課** ☎73・1200

健康のために、ぜひ受診を

## 乳がん集団検診



【野栄福祉センター】

11月5日（水）、6日（木）、7日（金）、8日（土）

【保健センター】

11月9日（日）、11日（火）、12日（水）、15日（土）、16日（日）

対象者は30歳以上で自己負担金は3000円です。30～49歳の人は超音波検査（40歳以上は超音波検査とマンモグラフィ検査を隔年で実施）、50歳以上の人はマンモグラフィ検査となります。登録者には、実施時期3週間～1か月前に日時を指定して通知します。がん検診は登録制をとっています。すでに登録されている人でも3年間未受診の場合は登録が必要です。登録希望の人は、10月10日（金）までに健康管理課まで申し込んでください。 **問健康管理課** ☎73・1200

平和を祈念して

## 戦没者追悼式

市では、戦没者を追悼し、平和を祈念する式典を行います。9月中旬に市から案内状の配布されなかった戦没者のご遺族で、参列を希望する場合には、10月10日（金）までに福祉課へお申し込みください。 **日時**：10月30日（木）10時から **受付開始**：9時 **場所**：ふれあいセンター3階大ホール **問福祉課福祉班** ☎73・0096

参加者募集

## ふれあい健康ウォーク

**期日**：11月2日（日）小雨中止 **集合**：6時45分に八日市場公民館前 **出発**：7時（市バス）方面：南房総市（花嫁街道ハイキングコース）約12キロでアップダウンのある健脚コース（登山）です。 **持ち物**：昼食、飲み物、雨具、タオル、帽子、ストック（持っている人）、レジャーシート、保険証など **定員**：40人（定員になり次第締め切り） **参加費**：無料 **申し込み**：10月24日（金）までに生涯学習課 ☎73・0097 当日の実施判断確認は6時以降同課まで

## 病 気 と 治 療 あ れ こ れ

### 『訪問看護』をご存じですか？



匝瑳市訪問看護ステーション  
つばきの里  
管理者 土屋藤野

市民病院で訪問看護を始めて15年が過ぎました。平成12年から介護保険も始まり、少しずつ知られてきたとは思いますが、利用者の皆様から「使うまでこんな制度があることを知らなかった」という声を時々耳にします。

『訪問看護』とは、病気や障害があっても、長年住み慣れた地域やわが家で自分らしく暮らしたい...そんな願いを実現できるよう、看護師がご自宅に伺い必要な看護を提供するものです。そして、子どもからお年寄りまで誰もが安心して暮らせるようサポートする、それが訪問看護です。事務所は『そう

さぬくもりの郷』の1階にあり、看護師は7名おります。

次に、訪問看護に関して、よくある質問をいくつかあげてみましょう。

Q訪問看護で何をしてくれませんか？

A病状の観察や介護方法の指導、医療機器の管理、床ずれの処置、入浴介助や洗髪・清拭、点滴など医師の指示による医療処置、がん患者の在宅療養の援助、自宅での看取りの援助、緊急時の対応など、そのほかにもいろいろあります。

Qどうしたら利用できますか？

A主治医やケアマネジャーに相談するか、直接訪問看護ステーションに相談してください。

Qどれくらい料金がかかりますか？

A病気や状態により、介護保険と医療保険を使い分けます（個人個人違いますのでご利用前にご確認ください）。

例えば、介護保険利用・在宅酸素療法・24時間対応・月4回・1回60分程

度の利用の場合、1か月に4,110円くらいです。

特定疾患医療受給者票をお持ちの方は訪問看護料が免除されます。

Q困った時はいつでも相談にのってもらえますか？

A24時間365日連絡が取れる体制になっております。必要に応じて訪問もいたします。

Q訪問看護を利用すると主治医を変えなければいけませんか？

A変える必要はありません。今の主治医の先生から『訪問看護指示書』という書類をいただくことで訪問看護を利用することができます。

私たちは、少しでも地域の皆様のお役に立ちたいと考えております。お気軽にお電話ください。

連絡先 ☎79-1101（8：30～17：15）

訪問看護をしている事業所はインターネット検索できます。（千葉県訪問看護ステーション連絡協議会など）