



「おもいやり カフェ」を 開店します

もの忘れや障がいのある、年齢・性別を問わず、どなたでも来店できる地域のカフェです。お友達同士はもちろん、介護や子育てをしている方同士で交流する場としてもご利用できます。お子さまやお孫さんと一緒に、お気軽にお立ち寄りください。

【場所】

はびあ八雲1階研修室

【時間】

午後1時30分～3時

【日程】

〔2月〕 2月7日(水)

〔3月〕 3月7日(水)

※毎月第1水曜日(祝日の際は第2水曜日)に開店します。

【内容】

交流レクリエーション、茶話会、手芸作品等の展示

【問い合わせ先】

保健福祉課包括支援係

☎0137-65-5001

高齢者等肺炎球菌ワクチンの予防接種をお忘れではありませんか？

【肺炎は八雲町の死因第3位】

亡くなる方の約95%が加齢とともに免疫力が弱まっている65歳以上の方です。これからの季節は、特に感染症が流行するため、肺炎に罹りやすくなります。肺炎予防にはワクチン接種が効果的です。

【ワクチンの接種について】

去年4月に、今年度対象者へ個別通知をしており、助成期限は3月31日までに接種された方です。なお、書類を紛失された方は、再発行しますのでご連絡ください。

【対象者(左記の表)】

予防接種実施日に60歳以上65歳未満の方で、身体障害者手帳1級(心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がいに限る)の交付を受けている方

※過去に1回でも肺炎球菌ワクチンの接種を受けた方は助成の対象となりません。

※今年度対象者で、町外医療機関で接種された方の償還

払(払戻)申請の期限は、平成30年4月13日まで。

【問い合わせ先】

保健福祉課健康推進係

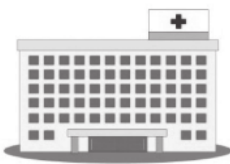
(シルバープラザ内)

☎0137-64-2111

熊石総合支所住民サービス課

☎01398-2-3111

年齢	生年月日
100歳	大正6年4月2日～大正7年4月1日
95歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日
90歳	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日
85歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日
80歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日
75歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日
70歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日
65歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日



ちょっと知ってね! 総合病院

～ 私たちの知識がお役に立てれば嬉しいです! ～

【バレンタインとチョコレート】

この時期、誰もが一度はチョコレートを手にするのではないのでしょうか? バレンタイン時期だけでも約3万トンのチョコレートが消費されています。これは大型トラック約3000台分に匹敵する量ですから驚きですね。今回はチョコレートの栄養と食べ方について紹介します。

- チョコレートのカカオ成分に含まれる「ポリフェノール」には抗酸化作用というものが、動脈硬化を抑制する働きがあると報告されています。
- チョコレートの栄養の半分は脂質でできており、ごはんを例えると、板チョコ1枚はお茶碗2杯分(約1合分)のエネルギーに相当します。
- 1回の摂取の目安として板チョコなら4かけら程度(約25～35g)。
- 週に2、3回程度を目安に、毎日食べることは控えましょう。
- 血糖値が高めの方や減量中の方は特に注意しましょう。

～チョコレートを食べるときは「ちょこっと」を意識してみましよう～

管理栄養士



ニシザワ カズホ
西澤 一步