

賛助会員特別イベント 「外国人とのスポーツ交流会」

国際交流協会の賛助会員になって地域の外国人と楽しく交流しませんか？

- 日時 11月15日(日) 午前9時～
- 場所 高瀬町体育館(高瀬中学校校横)
- 参加料 200円 外国人は無料
- 対象 賛助会員 市内およびその周辺に住む外国人
- 内容 ソフトバレーや玉入れなど
- 申し込み 11月12日(木)まで



会員大募集!

平成21年度賛助会費
個人 1,000円
法人 10,000円

日本語講座受講生募集

市内およびその周辺に住む外国人のための日本語講座です。

- 日時 毎週日曜日
午後2時～4時
- 場所 高瀬町公民館
- 受講料 無料



▶ 問い合わせ (財)三豊市国際交流協会 56-5121 (マリンウェーブ内・火曜休館)

「青空キム子作り教室」

韓国食文化理解講座

- 日時 11月29日(日)
午前10時～12時30分
- 場所 高瀬町公民館上高瀬分館
(高瀬町総合体育館横)
- 参加料 1人500円
- 定員 50人(先着順)
- 申込期間 11月11日(水)～25日(水)
- 講師 チェヨンジン 崔 榮晋

シリーズ No.41 なんなん? 食育

学校・家庭・地域が連携して

平成17年7月に施行された食育基本法で、健全な食生活を実施することができる人間を育てることが規定されました。このことを受けて、学校における食育は、学校給食を「生きた教材」として活用し、家庭や地域と連携を図っていくことであると考えて、さまざまなことに取り組んでいます。

本校は、調理場が校舎に併設する単独調理方式です。清潔なランチルームでは、調理員さんの心と声が伝わる距離なので、全校生が学校給食を毎日残さず食べることができています。

この学校給食と関連づけながら、自分自身の食生活(朝ごはんやおやつなど)を振り返り、遠足などの弁当日には、選ぶ・手伝えるなどの実践力を高めています。また、全学年で食に関することも学んでいます。

家庭との連携では、生活習慣や朝ごはんの食事内容の改善を目指してPTA母親部会とともに実施し、我が家の1品の紹介も含めて郷土料理や食文化の伝承などを進めています。

地場産物の活用

毎月19日頃を「校内食育の日」として、三豊市内を中心に県内で生産された食材を紹介し、感謝の心や食文化への理解を深めています。



弁当日で実践力をアップ!



学校給食を食べることを通して、心身の健康や感謝の心、食品を選択する能力を鍛えています。弁当日は自分の健康を考えた食事を実践する貴重な場となります。

辻小学校

予防接種のお知らせ

高齢者インフルエンザ

希望する人のみ接種してください。

対象 65歳以上の人(昭和19年11月30日以前に生まれた人)
60～64歳の人で、心臓、じん臓、呼吸器に重い障がいのある人、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に重い障がいのある人(身体障害者手帳1級に該当する人)
に該当する人は、身体障害者手帳を持参のうえ、事前に健康課または各支所市民サービス課で手続きをしてください。

実施期間 11月1日(日)～12月31日(木)

自己負担額 1,000円
生活保護世帯は無料です。被保護者証明書と印鑑を持参のうえ、事前に健康課または各支所市民サービス課で手続きをしてください。

肺炎球菌

肺炎で亡くなる人の95%は高齢者です。接種費用の一部を助成していますので、希望者は健康課へご連絡ください。

対象 市内に住民票があり、満75歳以上で、肺炎球菌予防接種を受けていない人
健康上、接種は一生に1回です。三豊市・観音寺市内の医療機関で接種してください。

自己負担額 4,500円

▶ 問い合わせ 健康課 73-3014

健康知っ得情報

新型インフルエンザの感染拡大は

一人ひとりが防ぐ!

- 感染を予防するために
こまめな手洗い・うがいを徹底しましょう
- 感染をひろげないために
咳エチケットを守ってください
- 感染をひろげないために
かかったあとは外出自粛をしてください

▶ 問い合わせ 健康課 73-3014

健康長寿応援

冬場の生活で気をつけてほしいこと
高齢者の入浴時の注意!!

入浴は、脱衣所と浴室の温度差、浴槽のお湯の温度などの影響で、血圧や心拍数が入浴前、入浴中、入浴直後で大きく変化します。そのため、脳梗塞や心筋梗塞などで意識を失い、浴槽に沈み込む溺死などの事故が起こることが多いので注意が必要です。

<高齢者の入浴上の注意>

- ・身体の調子が悪い時は入浴を控える
- ・一番風呂を避ける
- ・かけ湯を行い、長風呂は避ける
- ・入浴前後にコップ1杯程度の水分補給をする
- ・出入りの際は浴槽のふちや手すりを支えにし、転倒に注意する



▶ 問い合わせ 地域包括支援センター(介護保険課内) 73-3017

こころにホッと こころのバリアをはずして～精神障がいを理解しよう～

精神疾患は、生まれ持った素質・ストレス対応力・環境などが複雑に絡み合って発症します。5人に1人は生涯を通じて何らかの精神疾患にかかると言われ、誰でもかかりうる病気と言えます。



その症状のために生活のしづらさがかかっている人に対し、誤解や先入観(こころのバリア)は、その人を傷つけ病状を悪化させることさえあります。大切なのは、病気をその人の個性として受け入れ、できないことを支えていくことです。市では、精神障がいを持った人が地域で安心して生活していくための相談に応じています。お気軽にご連絡ください。

▶ 問い合わせ 福祉課 73-3015

三豊総合病院 11月の健康講座

【食べて治してハッピーライフ～高血圧～】

健康講座 「冬に向かって血圧チェック」

日時 11月13日(金) 午後2時～3時30分

調理実習 「塩分を控えておいしく食べよう」

日時 11月27日(金) 午前10時～正午

【腎臓病教室
～腎臓にやさしい食事 腎不全の進行を遅らせるために～】

日時 11月19日(木) 午後3時30分～5時

【夜間糖尿病教室
～糖尿病の薬と正しい飲み方 インスリンQ&A～】

日時 11月19日(木) 午後6時～7時30分

血糖、尿糖、体脂肪測定をしますので10分前までに
お越しください。

各教室とも事前予約が必要です

▶ 問い合わせ 三豊総合病院 健康管理センター 52-2726