

まちの事件簿

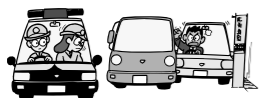
事件
事件の発生はありません。

事故

- ①12月22日、町内の町道において、普通乗用車が発進しようとバックした際、後方に駐車中の普通乗用車に接触する事故が発生しました。
- ②12月25日、国道276号線を走行中の普通乗用車が、ブレーキを踏んだところスリップし路外逸脱する事故が発生しました。

平成20年12月末
交通事故発生状況

	20年	19年
人身	7件	16件
物損	74件	70件
死者	0人	0人



京極町防犯協会・倶知安警察署



幼児の食事

「クリスマス食教室」を行いました!

12月19日、京極町公民館で親子のクリスマスクッキング教室を開催しました。1歳から4歳まで、合計14組の親子が参加し、サンドイッチ、パンプキンスープ、3色ミートローフ、ブラマンジェの調理・試食を行いました。

他のお子さんやお母さんと交流する良い機会となりました。

今後も様々な年齢を対象とした料理教室を開催したいと考えていますので、ぜひ、ご参加下さい。



▲試食の様子

ご家族にも知ってほしい! 幼児食の知識

味付け編

- 1歳を過ぎると、大人と同じ味付けにしていますか? 体が小さい幼児には負担が大きすぎますので4歳くらいまでは大人の半分の味付けを目安としましょう。

おやつ編

- おやつとは、3食で摂りきれない栄養を補うためのものです。4番目の食事という意識を持ちましょう。
- 虫歯の原因となるジュースやイオン飲料は必要ありません。

環境づくり編

- ムラ食い、遊び食いは集中できない環境が原因にあげられます。おもちゃを片付け、テレビを消し、家族でゆったりとした雰囲気づくりを心がけましょう。

ご意見、質問はこちらまで! 役場健康推進課・管理栄養士 電話: 42-2111 e-mail: kenko@town-kyogoku.jp

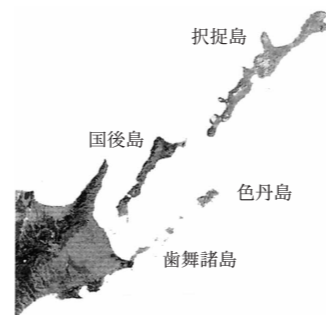
藪 大翔ちゃん



ふきだし(2月18日)
直樹さん=裕美子さん

1歳の誕生日を元気にむかえることができたね。
何よりもうれしいよ、ありがとう。
これからもお兄ちゃんと一緒に元氣いっぱい大きくなってね。

※先月1月号の「櫻明乃花ちゃん」は「櫻明乃香ちゃん」の誤りでした。深くお詫びをして訂正します。



◎特別啓発期間
平成21年1月21日～2月20日

我が国固有の領土である歯舞群島、色丹島、国後島及び択捉島からなる北方四島の早期返還は、道民はもとより国民の長年にわたる悲願です。北方領土返還要求運動が始まってから60年以上が経過し、北方領土問題解決のため、これまでも日露両国間では精力的な外交交渉が続けられていますが、領土返還への具体的な道筋は今なお見えないまま現在に至っています。

北方領土問題の一日も早い解決のため、各地で行われる行事や署名活動への参加、ご協力をお願いします。

四島返還
あなたの声こそ 力です

2月7日は「北方領土の日」

役場企画振興課

介護予防のための「ふまねっと」健康教室を行います

町で行っている春・秋のミニドック健診では、65歳以上のみなさんを対象とした運動機能の調査が行われています。(特定高齢者把握事業)

この健診で、「介護予防が必要」、または「運動機能低下の可能性ある」と判定された方を対象に、健康教室「ふまねっと」を行います。対象となる方には後日、ご案内いたします。

★「ふまねっと」とは?

- 「ふまねっと」とは、歩行機能の改善を目的とした運動プログラムです。
- 50センチ四方の大きなマス目でできた網を床に敷き、その網を踏まないように歩く運動を行います。
- 車いすや杖を使用している方から健康な方まで、すべての人が楽しく参加できるように、からだに大きな負担がかからない、ゆっくりとした動きの運動になっています。

★「ふまねっと」運動で期待できる効果

認知機能や記憶力の低下予防

考えながら運動するので、認知機能の低下を予防することが期待できます。

全身バランス機能の改善

定期的に運動することで、脳や筋肉が刺激され、バランスをとる機能を向上させることが期待できます。



みなさんが、いつまでもいきいきと自分らしい生活を送ることができるよう、お手伝いいたします。お問い合わせは 社会福祉協議会(42-3681/担当: 駒田) もしくは、地域包括支援センターまでお寄せください。

地域包括支援センターだより

電話: 42-3681 (福祉センター内)
担当: 阿部・増田