



保健福祉センターだより

〒300-1632
茨城県北相馬郡利根町下曾根 221-1
tel 0297-68-8291
fax 0297-68-9149

令和4年度 こころの健康づくり カレンダーを配布しています！

毎年発行しております、こころの健康づくりカレンダー令和4年度版ができました。

こころの健康づくりシリーズに加えて、利根町保健福祉センターで実施している、母子保健・成人保健・介護予防事業、休日救急医療、福祉バス路線図・時刻表などの情報が集約されています。カレンダーだけでなく、健康管理に必要な情報も含まれていますので1年間を通してぜひ活用ください。

また、各種相談窓口の一覧をカレンダーの最後のページに掲載しております。



介護予防教室参加者募集！！

もの忘れ予防のための音楽療法

「キラリ☆脳音楽くらぶ」

音楽療法士の指導のもと、季節の歌や懐かしい歌をうたう、楽器を奏でる、音楽に合わせてステップを踏むなどを行います。楽しみながら脳を活性化します。

～教室ではこんなことを行います～

教室の開始時と終了時に、脳の健康チェック・演歌体操・頭の体操・連想語ゲーム・懐かしい曲を聴いて回想など

左記の項目に1つ以上該当する人はお勧めです！！

- 外出の回数は週に1回以下である
- 周りから「いつも同じことを聞く」など、もの忘れがあると言われる
- 今日が何月何日か分からない時がある

● 講師 音楽療法士

● 場所 利根町保健福祉センター

● 日程 4月6日(水)から

● 時間 毎月2回(第1・3水曜日)

● 参加費 午後1時10分～2時10分

● 申込方法 100円/1回

● 申込方法 3月15日(火)までに、いきがい支援係へ電話にてお申し込みください。

(受付時間：午前9時～午後5時/土・日曜日、祝日を除く)

※他にも口腔・運動の教室もあります。ご興味のある方はお問い合わせください。

3月は自殺防止月間です！

近年では、自殺者数は減少傾向にありましたが、昨年度は前年度に比べ増加しました。コロナ禍で、感染症への不安や経済的不安などさまざまなストレスが知らず知らずのうちに蓄積され、心の不調の原因となることもあります。あなた自身やあなたの大切な人の心といのちを守るために、相談窓口を知っておくことも大切です。

・あなたの周りに悩んでいる人はいますか？

・あなた自身がひとりで悩んでいますか？



こんなサインは
ありませんか？

- 元気がない、表情が暗い
- お酒の量が増えた
- 体調不良を訴える
- 「消えてしまいたい」など口にする
- 周囲との交流を避けるようになった
- 食欲が減った
- 遅刻、欠勤(欠席)が増えた
- 今まで楽しんでいたことが楽しめない

はつらつトレーニング

～令和4年6～7月開始生募集のお知らせ～

● 対象者 65歳以上で利根町に住所を有する方 運動制限のない方

● 定員 10名

● 申込受付 4月21日(木)・22日(金)(午前9時～午後5時)に、利根町保健福祉センター窓口または電話で受け付けます。

※申込人数が定員を越える場合は、抽選(4月26日(火)/午後1時30分)になり、利用決定者へは電話連絡いたします。

● 説明会日時・内容

5月12日(木) 午前10時15分～(90分程度) 利用申請書の記入/体力測定、機器の利用説明/トレーニング開始日の決定

はつらつトレーニングについて

● 内容 トレーニングマシンを使って加齢により衰えやすい筋力を鍛える運動

● 利用日時 月々金曜日の午前中(各40分～50分程度)

● ①午前9時10分、②午前10時10分

● 利用回数 週1回程度(予約制)

● 利用期間 1年間

● 利用料 100円/1回



※新型コロナウイルス感染症の状況により、開始時期など変更になる場合があります。

● 申し込み・問い合わせ先

利根町保健福祉センター いきがい支援係
☎ 68・8291

いつもと違う気になる言動が見られた場合、それはこころのSOSかもしれません。相談機関への相談や医療機関への受診といった早めの対応が必要です。身近にいつもと違う様子の気になる方がいたら、声をかけ話を聞くなど勇気をもって行動してください。

● 専門機関に相談してみませんか？

● 茨城いのちの電話

● つくば(毎日24時間体制)

☎ 029・855・1000

● 水戸(毎日24時間体制)

☎ 029・350・1000

※毎月29日から末日と不定期で月に数日は、午後10時～翌日午前8時まで休止

● フリーダイヤル(毎月10日/午前8時～翌日午前8時)

☎ 0120・783・556

● いばらきこころのホットライン

午前9時～正午/午後1時～4時

(祝日および年末年始を除く)

● 月々金曜日

☎ 029・244・0556

● 土・日曜日(相談専用ダイヤル)

☎ 0120・236・556



一人で悩まず
相談を！！

▶各種相談 3～4月の日程

※新型コロナウイルス感染症対策により日程が変更になることがありますので、ご了承ください。

相談内容	日程	受付時間	内容・予約方法
育児相談	4月15日(金)	10:00～10:30(予約制)	全乳幼児対象
3～5カ月児相談	4月15日(金)	個別に通知しますので、詳細は通知をご覧ください。	
3歳児健診	4月26日(火)		
ヘルシー相談	3月22日(火) 4月12日(火)	9:00～正午の予約した時間	管理栄養士による栄養相談(1週間前までに予約)
口腔相談	3月22日(火)	9:30～13:45の予約した時間	歯科衛生士による口腔機能相談(前日までに予約)
もの忘れ相談	3月23日(水)	13:30～15:30の予約した時間	もの忘れの気になる方などの相談(前日までに予約)
精神保健相談	3月15日(火) 4月12日(火)	13:30～15:45の予約した時間	専門職による相談(1週間前までに予約)

健康レシピ

“にらたまキムチ風味”



調理時間の目安 15分

◆作り方

- ①にらは5cm位に切る。
- ②白菜キムチは細めに切る。
- ③もやしは洗って、(ひげを取ると歯触りが良くなる)水気を切る。
- ④熱したフライパンに油1を引き、ふわっとした炒り卵を作る。
- ⑤卵を取り出したフライパンに、もう一度油2をひく。①②③を炒め合わせ、しょうゆで味を調える。

◆ひとことコメント

卵には良質のたんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれています。「完全食品」とも言われていますが、ビタミンCと食物繊維が含まれていません。

一方、にらにはビタミンCや食物繊維が多く含まれており、卵と一緒に摂ることによって栄養価の高い一品となります。

また、特別な下処理がいらないため、忙しい時に簡単に効率の良い食事を摂れる組み合わせです。豚肉や厚揚げを加えるとさらにボリュームが出て、主菜にもおすすめです。

◆材料(2人分)

にら…80g / 白菜キムチ…60g / もやし…80g
油1…小さじ1 / 卵…1個 / 油2…小さじ1 / 2
しょうゆ…少々

◆1個あたりの栄養量

エネルギー 85kcal・たんぱく質 5.4g・脂質 5.7g
食塩相当量 1.1g