

一緒に子育て家庭を応援しませんか

ファミリー・サポート・センター援助会員と託児ボランティア(ミルママ)募集

■ファミリー・サポート・センター事業

子育てをちょっと助けてほしい人(依頼会員)とお手伝いをしたい人(援助会員)の助け合いの仕組みです。

▶活動例

- ・保育施設などから自宅などへの送迎
- ・保護者など、自身の通院時の預かり
- ・保護者の美容院など、リフレッシュのための預かり

■ミルママ

有償で託児ボランティアを行います。

▶活動例

乳幼児教室などの補助として、お子さんの見守りや、別室にて集団託児を行います。

ファミサポ・ミルママ活動説明会

▶日時 5月9日(木) 10時30分~11時30分

▶場所 高富児童館2階会議室

ファミリーサポートセンターの仕組みや、どこで、どのように託児を行うかなど詳しく説明します。

子育てが一段落して時間に余裕ができた人、子どもが好きな人、子育て中のパパやママのサポートがしたい人、少し興味がある人など、まずは説明会に参加してみませんか。



地域包括支援センターだより

高南部地域包括支援センター Tel.22-6886

高北部地域包括支援センター Tel.52-3340

はじめよう、介護予防！

～元気で明るい明日のために～

介護予防とは、健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにすることです。

高齢者になると、若い頃に比べ外出や人との交流の機会が少なくなります。

元気で明るい明日のために、次のように運動・栄養・社会参加の三つを意識して健やかな生活習慣を身に付けてみませんか。

運動

運動や日常生活など

筋力低下を予防し、転倒・骨折のリスクを軽減しましょう。



社会参加

ボランティアやサロン、趣味など

ボランティアへの参加、友人との外出や趣味を楽しんで、前向きな気持ちで過ごしましょう。



栄養

バランスの良い食事

主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく取りましょう。(肉魚、野菜、海藻類、乳製品など)



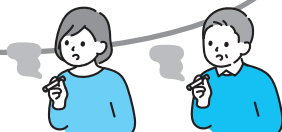
受動喫煙を防ぎ、大切な人の健康を守ろう！

～5月31日は世界禁煙デー、5月31日～6月6日は禁煙週間～

受動喫煙とは

身の回りのたばこの煙を吸ってしまうことをいいます。受動喫煙には呼出煙と副流煙が関係し、それを吸い込むことでさまざまな悪影響が生じます。また、主流煙より副流煙の方が有害物質が多く含まれています。

主流煙 喫煙者が吸い込む煙
副流煙 たばこの先端から立ち上る煙
呼出煙 喫煙者が吐き出す煙



受動喫煙による健康影響

- ・肺がん、虚血性心疾患のリスクが高まる。
- ・早産や低出生体重児割合増加など妊婦への影響がある。
- ・ぜんそくや乳幼児突然死症候群(SIDS)など子どもへの影響がある。

分煙では受動喫煙が減らせない？

ベランダなどの別室で吸っても、煙は隙間から流れ込みます。また、換気扇の下でも有害物質が取り切れず、三次喫煙のリスクがあります。三次喫煙とは、カーテンなどに付着した化学物質が徐々に空気中に再び離れ、それを吸い込むことです。三次喫煙も健康に悪影響があります。



元気君からのアドバイス

受動喫煙を減らすためには、別室で吸うなどの分煙よりも、禁煙が最も効果的です。禁煙外来では比較的、無理なく禁煙に取り組むことができます。自分と周りの人のために禁煙に取り組みましょう！

山県市のために頑張ります！

令和6年度新規採用・任期付職員



まちづくり・企業支援課
篠田 康史

健康介護課
長井 麻美

福祉課ピッコロ療育センター
河田 優希

生涯学習課
服部 光志