

## 「みっきい☆シニア健康サポート事業」お役立ち情報⑦

皆さん、血糖が高いと言われたことはありませんか？

R4年の吉川地区の高齢者の医療費ランキング

**3位** 慢性腎臓病（透析）11.2%    **5位** 糖尿病 6.2%

糖尿病は治療せずに放っておくと全身の細い血管が傷つき、怖い合併症を引き起こします。

**要治療** 早めに受診を！

空腹時血糖  
126mg/dl以上

HbA1C 6.5%以上

### 糖尿病を放っておくと...

- 失明
- 腎不全→透析
- 神経障害→足の切断の可能性

糖尿病の早期発見・予防のために  
毎年健診を受けましょう！！

### はじめましょう♪ 今日から 生活改善

- 食事は野菜から食べる。
- ゆっくりよく噛んで食べる。ひと口20回を目標に！
- おやつや間食は時間と量を決めてとる。
- 炭水化物や油っこいものの取り過ぎに注意する。
- 食後にちょこっと運動する。



## 【健康運動講習会 開催のお知らせ】

スポーツの秋🍁自分に合った運動を始めてみませんか？  
ストレッチ体操や筋力アップ運動、運動機器の活用方法など  
体験できる講習会を開催します！

吉川健康福祉センター  
トレーニングルームにて

**無料**

時間はいずれも  
10時～11時30分



11月 7日 (火)	11月21日 (火)
12月 5日 (火)	12月19日 (火)
1月16日 (火)	1月30日 (火)
2月13日 (火)	2月27日 (火)



はじめて参加される方を優先とします。  
1回のみでの参加でも可能です。  
詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ・申し込み先】  
72-2210（健康福祉課）

## \*・\* 厚揚げの白和え \*・\* レシピ提供：いずみ会

- ① 厚揚げは湯通して、細かく切る。
- ② ほうれん草は茹でて、水にさらし、しっかり水気を絞って2cmの長さに切る。人参は2cm幅の短冊切りにし、柔らかく茹でておく。
- ③ すりごま、みそ、砂糖、しょう油を合わせ、厚揚げを加えてすり、混ぜて和え衣を作る。
- ④ ②と③を和えて、器に盛る。



材料(4人分)			
絹厚揚げ	200g	すりごま(白)	大さじ2
ほうれん草	200g	みそ	大さじ1
人参	50g	砂糖	大さじ1弱
		しょう油	小さじ1

1人分			
エネルギー	139kcal	脂質	8.6g
たんぱく質	8.4g	塩分	0.8g

令和 5 年 10 月

# 児童センター・ 吉川児童館だより



児童センター ☎ 0794(82)2069

三木市福井 1933-12 (教育センター1階)  
開館時間 午前 9 時～午後 5 時  
(正午～午後 1 時までは、食事室と  
図書コーナーのみ利用可)

休館日 第 4 日曜日、年末年始



児童センター

吉川児童館 ☎ 0794(72)2220

三木市吉川町大沢 412 (吉川支所 3 階)  
開館時間 午前 9 時～正午  
午後 1 時～4 時 30 分

休館日 日・月・祝日・年末年始



吉川児童館

## ◆申込方法◆

専用 2 次元コード・ホームページから申込みできます。三木市にお住いの方優先となります。なお「母親リフレッシュ教室」「子育てセミナー」の申込みが多数の場合は、抽選になります。抽選結果は締切後、メールでお知らせします。パソコンやスマートフォンからの申込みができない場合は児童センターまでお問い合わせください。

## 11 月の あかちゃんあつまれ 1・2・3

要申込

	対象※	日程	内容	相談員
1	5 か月まで	11/7 (火)	おもちゃ作り	保健師
2	6～9 か月	11/21 (火)	ベビーヨガ	栄養士
3	10～12 か月	11/28 (火)	秋のあそびを 楽しもう	保健師

※実施当日の月齢でお申し込みください

時間 午前 10 時～11 時 30 分  
場所 児童センター プレイルーム  
対象 乳児とその保護者  
10 組程度 (先着順)  
持ち物 バスタオル、飲料、母子手帳



あかちゃんあつまれ

## 母親リフレッシュ教室 「クリスマスクラフト」

要申込

日時 11 月 29 日 (水)  
午前 10 時～11 時 30 分  
場所 教育センター 大研修室  
対象 子育て中の母親  
費用 300 円  
内容 手作りリースでクリスマスを迎えましょう。  
定員 16 名  
締切 10 月 29 日 (日)  
持ち物 飲料、作品持ち帰り用袋  
託児 1 歳以上



クリスマスクラフト

※託児は人数・年齢等によりお受けできない場合があります

## 子育てセミナー「子育てエンパワメント」

要申込

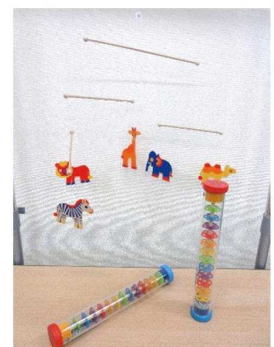
日時 11 月 25 日 (土) 午前 10 時 20 分～午後 0 時 20 分  
場所 中央図書館 視聴覚室  
対象 子育て中の保護者と子育てに関心のある方 (乳児同室可)  
内容 子どもの健康と発達、病気や障がいへの対応の仕方について  
講師 兵庫教育大学教授 高野美由紀さん  
締切 11 月 10 日 (金)  
定員 20 名  
託児 1 歳以上 ※託児は人数・年齢等によりお受けできない場合があります



子育てセミナー

## Daigas(大阪ガス)グループ『小さな灯』運動

Daigas グループより児童センターにモバイルとレインスティック、吉川児童館に砂型あそびセットとやわらか砂場セットを寄贈いただきました。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



～じぶんのまちをよくするしくみ～  
**赤い羽根共同募金にご協力  
お願いいたします**



10月1日から全国一斉に赤い羽根共同募金運動が始まります。



共同募金運動は、“寄付をすること”“募金活動に参加すること”で、三木市のふだんのくらしのしあわせを推進していくボランティア活動です。自治会、民生委員児童委員、企業や学校などの皆さまに支えられ、さまざまな形で募金運動を展開していきます。

### ●使いみち紹介



三木市に寄せられた募金のおよそ83%が市内の福祉活動の財源として活用されています。残りの17%は兵庫県の福祉施設や災害時の積立に活用されています。

### ●三木市内での令和5年度の赤い羽根募金の使いみちの紹介



#### 地域コミュニティ活動の推進

地域のつながりづくりを目的としたふれあいサロン活動の運営資金などに活用されています。



#### 生活困窮者世帯の支援に

新型コロナウイルス感染症の影響により、生活が困窮し生活福祉資金貸付制度を利用された方へ自立に向けた生活相談と生活応援物品の配布に活用されています。



#### 地域活動車の維持管理に

自治会主催の行事など地域住民が主体となった福祉活動で活用されている地域活動車の維持管理に活用されています。



#### そのほかの使い道

- ◎活動おこしのための機会づくり ◎ボランティア活動拠点の整備
- ◎災害時要援護者調査支援事業 ◎点訳・音訳による事業
- ◎高齢者行事活動の助成 ◎情報収集・提供・発信事業
- ◎福祉資源マップの作成など



**令和4年度赤い羽根共同募金ご報告 7,090,926円**



戸別募金や大口募金をはじめ、多くのみなさまにご参加・ご協力いただきありがとうございました。

※募金は、よかわステーションでも受け付けしています。

【問合せ】 三木市社会福祉協議会 よかわステーション  
開設時間 月～金（土日祝除く）8：30～17：15  
TEL 0794-72-2940 FAX 0794-76-2244



# 吉川健康福祉センターの行事予定 【令和5年10月】



イベント・事業名(連絡先☎)	日時	会場等
市民ふくし相談(72-2940)	10月 2日(月) 13:30~16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	10月 4日(水)・20日(金) 14:00~16:00	1階 相談室
頭健康チェック(72-2222)	10月 26日(木) 10:00~16:00	1階 相談室 要予約
吉川民生委員児童委員協議会定例会	10月 12日(木) 14:00~15:30	2階 コミュニティホール

## ＜ 休館のお知らせ ＞

10月9日(月)は、祝日のため、全館休館となります。  
10月8日(日)までの期間は、メンテナンスのため健康プールを休館します。  
10月10日(火)からは通常通りご利用いただけます。



## 成人保健相談のご案内♪

10月11日(水)

受付時間：14時～15時30分

医師・保健師・栄養士による健康相談  
血圧測定・尿検査・血液検査(要予約 ¥1,000)

【問合せ先】  
72-2210  
(健康福祉課)

## 《加東健康福祉事務所からのお知らせ》



事業名	日程	内容
こころのケア相談	10月26日(木)	眠れない、イライラする、不安が強い、思春期・ひきこもり問題、高齢者のこころの問題等 ・本人・家族・関係者・支援者の相談に応じます。相談は無料です。 ・要予約となっておりますので、下記へお申し込みください。上記以外でも随時、保健師による相談を行っています。



★予約・問合せ先 ☎0795-42-9367(地域保健課) 住所:加東市杜字西柿1075-2

## \*健康プールレッスン タイムテーブル\*

	午前(9:00~12:00)	午後(13:30~16:30)	夜間(18:00~21:00)
火	9:45-10:30 転倒予防ウォーク 10:45-11:15 機能改善体操 (※1)	14:00-14:45 転倒予防ウォーク&機能改善	
木	9:45-10:30 転倒予防ウォーク 10:45-11:15 機能改善体操	13:45-14:30 転倒予防ウォーク&機能改善	19:45-20:30 転倒予防ウォーク&機能改善
土		13:45-14:30 転倒予防ウォーク&機能改善	
日	閉 館	13:30-14:30 ※障がい者の時間	



お得な回数券  
あります!!

【プール利用料】水着・帽子着用  
大人(高校生以上) 市内200円 市外300円  
子ども(小中学生) 市内100円 市外150円  
\*小学6年生までのお子様1名に対して、保護者が1名必ず一緒に入水し安全管理をお願いします。  
\*レッスン及び障がい者の時間以外は、自主活動できます。  
【レッスン料】1回 100円

(※1) 第3火曜日の11:15~12:00は「障がい者の時間」となります。


## ★トレーニングルームにおけるレッスン★

毎週木曜日 ① 19:15-19:45  
② 20:00-20:30



トレーニングルーム内の運動機器は、無料でご自由に利用いただけます。詳細は、健康福祉課(Tel:72-2210)までお気軽にお問合せ下さい♪



<b>吉川支所(吉川健康福祉センター)</b> 〒673-1192 三木市吉川町大沢412 	三木市吉川支所	市民生活課	☎ 72-0180 FAX 72-1680
		健康福祉課	☎ 72-2210 FAX 72-1680
		地域振興課	☎ 72-0183 FAX 72-1694
	三木市地域包括支援センター	吉川サブセンター	☎ 72-2222 FAX 72-1680
	吉川児童館	社会福祉法人 三木市社会福祉協議会	☎・FAX 72-2220
		よかわステーション	FAX 76-2244
	三木市シルバー人材センター	吉川地区作業事務所	☎・FAX 72-1361