

「長洲町元気あっぷリーダー9期生・10期生の皆さん」をご紹介します!!

本年度4月12日から6月29日まで6人（9期生）、10月12日から12月7日まで9人（10期生）が「元気あっぷリーダー養成講座」を修了しました。本講座で学んだ「介護予防の知識」と「くまもとホクホク体操」を、介護予防拠点施設で開催している「元気あっぷ体操教室」をとおして地域の皆さんに広げていきます。



〈元気あっぷリーダー9期生〉



〈元気あっぷリーダー10期生〉

この教室は、運動習慣を無理なく身につけることで健康寿命を延ばすことや元気あっぷリーダーと地域の皆さんが一緒になって教室に参加し、地域での支え合いの輪を広げていくことを目的としています。

元気あっぷ体操の開催教室は22カ所まで増えています！肩痛・腰痛・膝痛の予防・軽減効果が期待できます！体操時間は1時間程度です。お気軽にご参加ください♪

●元気あっぷ体操教室週間日程表（祝日は休み）

	場所	時間	備考
月	古城区学習センター	午前10時～	第2、第3、第4、第5開催
	腹赤区公民館	午前10時～	第1、第3開催
	有明先成荘（下本区）	午前10時～	第1、第3開催
	ふれあい松原（松原区）	午前10時30分～	毎週開催
	新山区集会所	午後1時30分～	毎週開催
	鷺巣区公民館	午後1時30分～	第1、第3開催
火	赤崎区公民館	午後1時30分～	第2、第4開催
	町民研修センター	午前10時～	毎週開催
	駅通り区生涯学習センター	午前10時～	毎週開催
	中央公民館	午後1時30分～	毎週開催
	建浜区公民館	午後1時30分～	第2、第4開催
水	宮崎区ふれあい公民館	午後1時30分～	第1、第3、第5開催
	あおぞら荘（東荒神区）	午前10時～	毎週開催
	腹赤新町区学習センター	午前10時～	第1、第3開催
	高田区公民館	午後1時30分～	第1、第2開催
木	永方区公民館	午後1時30分～	第1、第3開催
	はっとり荘（下東区）	午前10時～	毎週開催
	清源寺区公民館	午前10時30分～	毎週開催
金	上沖洲区公民館	午前10時～	毎週開催
	磯の館（磯町区）	午前10時～	毎週開催
	塩屋区公民館	午前10時～	第1、第3開催
	出町区集会所	午後1時30分～	毎週開催

★参加費無料・年齢制限なし ※新型コロナウイルス感染予防のため、マスクをご持参ください。

☎ げんきの館 ☎57-8336 担当：横山・池田

認知症カフェ — 認知症に対する理解を深めましょう —

認知症に関する人や地域住民、専門職などが、交流・情報交換を行う場です。どなたでも参加できますので気軽にご参加ください。

カフェ名	日時	場所	参加費	問い合わせ先
はーと♥カフェ	2月10日④ 午後2時～4時	デイサービスセンター心の花（金魚草）	100円（お茶代）	デイサービスセンター心の花 ☎78-0063
「みらい」カフェ	2月16日④ 午後2時～午後3時30分	せいわながすの里	200円	せいわながすの里 ☎78-8022
「はな・カフェ」	2月20日④ 午前11時～午後2時	デイサービスセンター月華苑	100円	デイサービスセンター月華苑 ☎69-2018

▽日時 2月19日④
午後1時30分～3時30分

▽場所 町地域福祉センター

▽参加費 無料

▽その他 参加する人は、事前予約が必要です。

☎ 家族の会 世話人 迦統 美陽子 (78) 5713

保健・子育て情報

認知症の人と家族の会 「つどい」開催

フッ化物塗布の未就園児 受け入れ中止について

2月のフッ化物塗布は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため未就園児の受け入れを中止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

※在園児は予定通り実施します。

すこやか館では保健師・管理栄養士・歯科衛生士が常駐していますので、健康に関することなどお気軽にご相談ください。

☎ すこやか館 ☎ (78) 7171

出産後の申請はお済みですか？

新生児聴覚検査

▽対象者 検査日時時点で町内に住所があるお子さん

▽助成額 1人につき、上限3,000円

▽申請期限 検査を受けた翌日から1年以内

▽必要な書類など 母子健康手帳、長洲町新生児聴覚検査料領収証明書、振込先の確認できる物（通帳など）、印かん

産婦健康診査

▽対象者 町内に住所があり、令和3年4月1日以降に産婦健康診査を受診した産婦

▽助成額 1回につき、上限5,000円

▽助成回数 産婦1人につき2回以内

ながす健康ポイントの申請はお済みですか？



ながす健康ポイントの申請は1人1回で参加賞もあり、さらに1,000ポイント以上貯めた人は、健康器具や町の特産品などの賞品を選ぶことができます。参加がまだの人はぜひご参加ください。

- 対象となる人 町内に住所を有する20歳以上の人
- 申請期間 2月14日④まで
- 賞品の引換え 3月14日④～31日④
- 申請場所 役場福祉保健介護課窓口またはすこやか館

※健診を受診した人で、ポイントの付与がまだの人は、受診を証明する書類（結果表、領収書など）を持参ください。

☎・☎ すこやか館 ☎78-7171

▽申請期限 産婦健康診査を受けた翌日から1年以内

▽必要な書類など 使用した産婦健康診査受診票、産婦健康診査費用が確認できる領収書、振込先の確認できる物（通帳など）、母子健康手帳

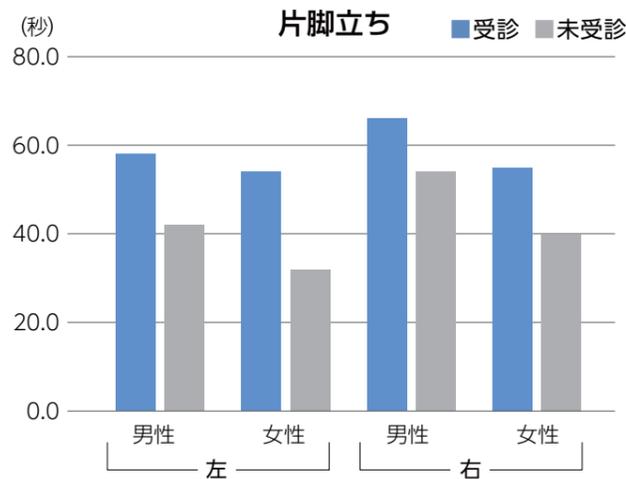
費用助成の申請には期限があります。

期間内に忘れずに申請をしましょう。

※産婦健康診査受診票が無い場合は、母子手帳を準備の上、すこやか館にご相談ください。

☎ すこやか館 ☎ (78) 7171

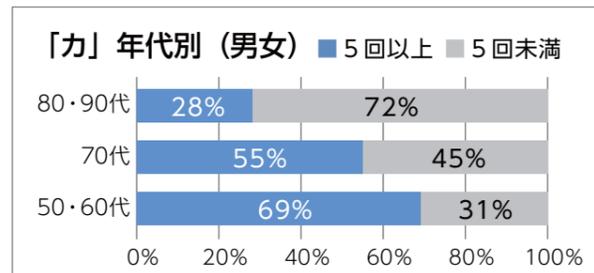
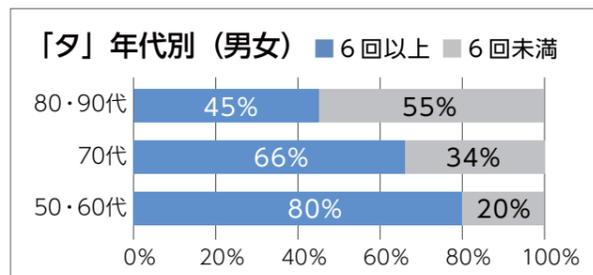
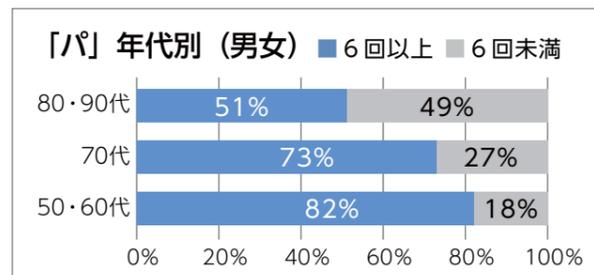
●歯の定期検診に行っている人の方が体力テストの結果がよい



なんでも食べられる歯を維持するには、歯科医師や歯科衛生士による定期的なプロのメンテナンスが必要です。今回の調査でも、歯の定期検診に行っている人の方が体力テスト結果、特に片脚立ちの時間が長いということがわかりました。つまり、口の健康を保つことでしっかり体を支えバランスもとりやすい、ということがみえてきました。体のバランスが取れると転倒防止につながります。

●口周りの筋肉の検査結果

歯科では、口の周りの筋肉が衰えていないかを検査しました。「パ」「タ」「カ」の発音をできるだけ早く連続して言ってもらい、その回数を数えました。1秒間に6回または5回以下だと機能が衰えている可能性があります。



「パ」は口腔閉鎖力、「タ」は舌の力、「カ」は嚙力を調べています。機能が落ちることで食べこぼしや誤嚥につながり、誤嚥性肺炎の危険性が高まります。どれも年代が上がるにつれて機能が弱まっていますが、これらは訓練することで機能を維持することができます。

口腔機能を維持するためのプラスワン

「あいうべ体操」10回×3セット

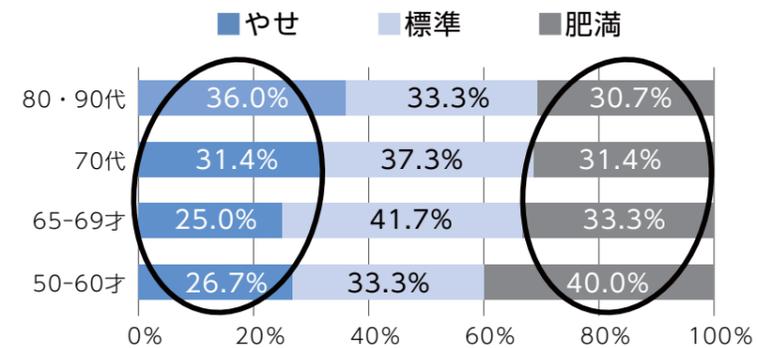
- ① 「あー」と口を大きく開く
- ② 「いー」と口を大きく横に広げる
- ③ 「うー」と口を強く前に突き出す
- ④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

☎ すこやか館 ☎78-7171

長洲町の高齢者の実態は！

本年度、町内の高齢者約250人に対し、体力測定と体組成測定、口腔・機能測定を行いました。また、食と歯科に関するアンケートもとり、町内の高齢者の実態が少しみえてきました。

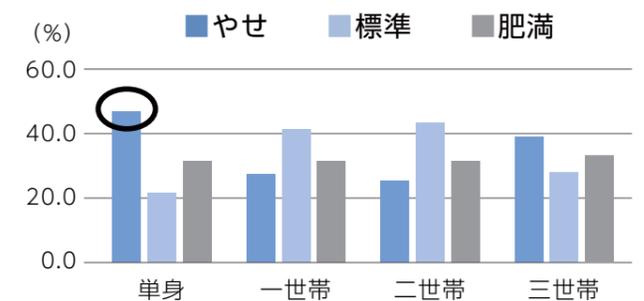
●年代別の体格割合



年代が上がるにつれて「やせ」が多くなっていますが、3～4割の人が「肥満」です。「やせ」は高齢者のフレイル（虚弱）のリスクが高くなり、「肥満」は足腰に負担がかかるため、日常生活に支障がでることがあり、どちらも予防する必要があります。

●世帯構成別の体格割合

単身世帯は半数近くが「やせ」となっており、独り暮らしほど低栄養や転倒のリスクが高いことがわかります。「肥満」はどの世帯にも多くなっています。



●たんぱく質を毎食、食べている人の方が片脚立ち時間が長い

低栄養を起さず、しっかり歩いて転倒を予防するためにはたんぱく質が必要です。良質なたんぱく質が含まれる食品は、肉類、魚介類、卵、乳製品、大豆製品であり、それらを1日3回食べている人の方が片脚立ち時間が長いという結果になりました。つまり、たんぱく質を多く食べている方が体のバランスをとれる筋力があり、日常生活への支障がでにくく転倒もしにくいということがみえてきました。

たんぱく質をとるためのプラスワン



ごはんにお卵、ちりめんじゃこ、納豆などをプラス



みそ汁に豆腐、油揚げ、卵、高野豆腐などをプラス



1日にコップ1杯の牛乳や豆乳などをプラス

子育て情報

子育て支援センター❀にこにこ❀

ごきげんタイム(手遊びや折り紙・読み聞かせなど)

- 日時 毎週火曜日 午前11時～
- 場所 子育て支援センター
- 対象者 未就学児親子

Let's enjoy English

- 日時 2月9日㊦ 午前10時～10時20分
- 場所 子育て支援センター
- ※3月は2日㊦です。イザベラ先生と一緒に英語を楽しみましょう。

1歳の誕生日会

- 日時 2月17日㊦ 受付 午前10時40分～
開始 午前11時～
- 場所 子育て支援センター
- 対象者 1歳の誕生日を迎える幼児とその保護者
※対象者には、事前に案内文を送付します。
開始時間は前後する場合があります。

ボディケア ◎事前申込が必要です

- 日時 2月18日㊦ 午前10時30分～
- 場所 子育て支援センター
- 対象者 未就学児親子 8組程度
- 持参品 動きやすい服装、水分補給用の飲料
- 申込期限 2月11日㊦

3月にこにこサロン「ひなまつり」◎事前申込が必要です

- 日時 3月3日㊦ 午前10時30分～
- 場所 子育て支援センター
- 対象者 未就学児親子 10組
- 申込期間 2月10日㊦～24日㊦

ベビーマッサージ ◎事前申込が必要です

- 日時 3月10日㊦ 午前10時30分～
- 場所 子育て支援センター
- 対象者 1歳未満の乳幼児親子 8組
- 申込期間 2月17日㊦～3月3日㊦

☆遊びに来ませんか!?☆

子育て支援センターでは、毎月、季節に合わせた「ベビーマッサージ」、子どもの身長・体重の測定がいつでもできます。お気軽に遊びに来てください。わからないことがあれば、職員までお尋ねください。

☎・㊦ 子育て支援センター(☎78-4100)

子育て支援センター もっくさん

離乳食・栄養教室

- 日時 2月15日㊦ 午前10時～
- 場所 もっくさん(長洲しおかぜこども園)
- 内容 離乳食・幼児食について
講師 町保健センター すこやか館
栄養士 柿沼さん
- 対象者 未就園児親子
- 申込期間 2月4日㊦～2月14日㊦

製作あそび

- 日時 2月18日㊦
午前10時30分～
- 場所 もっくさん
(長洲しおかぜこども園)
- 内容 てがた あしかたアート
- 対象者 未就園児親子
- 申込期間 2月4日㊦～2月17日㊦

誕生会

- 日時 2月22日㊦ 午前10時30分～
- 場所 もっくさん
(長洲しおかぜこども園)
- 内容 2月生まれのお友だちのお祝い
をします。
- 対象者 未就園児親子
- 申込期間 2月4日㊦～2月21日㊦

☎・㊦ 子育て支援センター もっくさん ☎78-3093 FAX:78-3095

すこやか館 Information

◎場所はいずれもすこやか館

★母子健康手帳の交付・ミニ母親学級

- 日時 2月3日㊦、24日㊦、3月3日㊦
午前10時～11時30分(午前9時50分までにお越しください)

※ミニ母親学級を行いますので、妊婦さん本人がお越しください。パートナーも同伴できます。

■持参するもの

◎妊婦さん本人が届け出る場合

- ① 妊娠届(ホームページからダウンロード可)
- ② 妊婦さんへのお尋ね(ホームページからダウンロード可)
- ③ 妊婦の記録(ホームページからダウンロード可)
- ④ マイナンバーカード(または個人番号通知カード)
- ⑤ 妊婦の本人確認ができるもの(マイナンバーカード、運転免許証など)

※筆記用具、電卓、出産の経験のある人は上のお子さんの母子健康手帳をご持参ください。

◎代理人(婚姻中の夫またはどちらかの父母のみ)が届け出る場合には事前にすこやか館にご連絡ください。

◎お勤めなどで都合が悪い場合は、指定日以外での交付も可能ですので、前もってご相談ください。

妊娠が分かったら、できるだけ早く妊娠届を提出し、母子健康手帳の交付を受けましょう。
県では、妊娠11週以内での届出を勧めています。

★2カ月児あかちゃんひろば(令和3年12月生まれ)

- 日時 2月22日㊦ 午前10時～11時30分

★2月の乳幼児健診

- 8日㊦ 7カ月児健診 (対象:令和3年6月生まれ)
- 10日㊦ 3歳児健診 (対象:平成30年8月生まれ)
- 17日㊦ 1歳6カ月児健診

(対象:令和2年6月生まれ)

- 25日㊦ 3カ月児健診 (対象:令和3年10月生まれ)

※対象の人には1カ月前までに通知します。

★すこやかひろば

子育てや離乳食のことなど、お話をしに来ませんか。
2月8日㊦、25日㊦ 午前10時～11時30分

☎・㊦ すこやか館(☎78-7171)

ながす母子手帳アプリ
すこやかDiaryに
登録しよう!



行事以外の日には歌を歌ったり、塗り絵やシール遊びを楽しめます。
■開所日時 月～金 午前10時～午後2時30分



小児救急・夜間の窓口

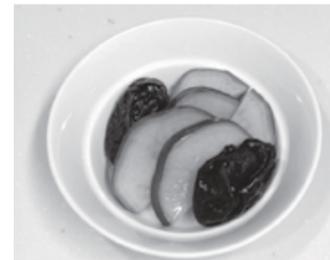
- 医療機関 くまもと県北病院
- 所在地 玉名市玉名550番地(新玉名駅北側)
- 診療時間 24時間救急診療
- ※時間外については当直医で対応し、必要に応じて小児科医による診療体制となります。
- ※緊急性が低いと判断された場合は、診療費とは別に選定療養費5,500円(税込み)が加算されることがあります。
- ※選定療養費については保険適用外となりますので、こども医療の助成対象外となります。
- 【問い合わせ】くまもと県北病院 ☎73-5000

小児救急電話

- お子さま(おおむね中学生まで)の急な病気への対応や、応急処置などについて相談できる窓口です。
- 平日 午後7時～翌朝8時
- 土 午後3時～翌朝8時
- 日祝 午前8時～翌朝8時
- ☎#8000(ダイヤル回線、IP電話、光電話からの使用不可)
または☎096-364-9999

長洲町食生活改善推進員協議会
簡単クッキング

サツマ芋とプルーン の甘煮



1人分の栄養価 エネルギー:129kcal 塩分:0.1g

材料(3人分)

- サツマ芋……150g
- プルーン……6個
- 水……100cc
- 砂糖……大さじ1

作り方

- ①サツマ芋は半月切りにする。
- ②耐熱性のポリ袋に材料を全て入れて混ぜ、空気を抜きながらねじり、袋の上の方を結ぶ。
- ③材料を袋の中で広げる。
- ④鍋の1/2の高さまで水を入れ、底に皿を敷いておく。③を入れてふたをして火にかける。
- ⑤沸騰したら中火にし、ふたをして15分加熱する。

【栄養士メモ】

災害時に役立つパッキングクッキング(湯せん調理)です。プルーンの甘みを活かした煮物です。湯せん調理なので少ない水分でも焦げ付かず煮物ができます。

『ながすクッキング教室』を開催します(毎月第3金曜日)

※事前申し込みが必要です。男性も参加しています♪

- とき 2月18日㊦
午前9時30分～午後1時
- ところ すこやか館 調理室
- 内容 講話 感染症に負けない!食事調理実習 冬のぼかばかレシピ
- 持ち物 マスク、エプロン、三角巾、スリッパ、米半合、ふきん2枚

- 参加費 500円
- 締切日 2月10日㊦

■定員 15人

※定員に達した場合は、申し込みを締め切ります。
※感染症の流行状況によっては中止となる場合があります。

☎・㊦ すこやか館(☎78-7171)

はじめての ハッピーバースデー

掲載募集中!

初めての誕生日の記念に、
広報ながすに掲載しませんか。
掲載を希望する人は、写真と
コメントを添えてまちづくり課まで
お申し込みください(60文字まで)
☎まちづくり課 ☎78-3239



宮田 ^{なお} 渚生ちゃん

令和3年1月19日(中町)
パパ 雄一郎さん
ママ 絵里香さん
♡パパとママから
お誕生日おめでとう
大きな病気もせず
元気にいてくれてありがとう
これからもお姉ちゃんと元気に
いっぱい遊んでね。大好きだよ



川上 ^{ゆうだい} 侑大くん

令和3年1月20日(下東)
パパ 勝也さん
ママ めぐみさん
♡パパとママから
お誕生日おめでとう!
病気や怪我もせずすくすくと
大きくなってきてありがとう。
パパとママは侑大のおかげで
毎日が幸せだよ!



野田 ^{そうすけ} 蒼介くん

令和3年2月11日(出町)
パパ 康男さん
ママ 晶子さん
♡パパとママから
お誕生日おめでとう!!
いつもみんなを笑顔にしてくれる
蒼介が大好きだよ♡♡♡
これからもいっぱい食べて
たくましく育てね。



佐藤 ^{かな} 寛菜ちゃん

令和3年2月14日(東荒神)
パパ 翔貴さん
ママ 裕子さん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう!
これからもいっぱい食べて、
元気に育ててね♡



上田 ^{まほ} 茉歩ちゃん

令和3年2月18日(下東)
パパ 慎太郎さん
ママ 実 甫さん
♡パパとママから
ママとパパのところに産まれて来てくれ
てありがとう♡お兄ちゃん、お姉ちゃん
に可愛がられて一生懸命に着いて行こう
とする茉歩を見て毎日癒されてるよ
♡HappyBirthday♡



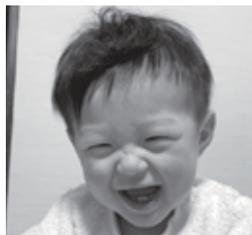
大木 ^{あおと} 蒼翔くん

令和3年2月26日(清源寺)
パパ 博史さん
ママ 聖子さん
♡パパとママから
お誕生日おめでとう♡
うまれてきてくれてありがとう♡
パパとママは幸せです♡
たくさん笑って
元気に育てね♡



池田 ^{かりん} 花凜ちゃん

令和3年2月27日(建浜)
パパ 拳斗さん
ママ 彩花さん
♡パパとママから
花凜、初めてのお誕生日
おめでとう♡いつもニコニコ
笑顔で、可愛い花凜が大好き!
これからも元気いっぱい
すくすく育てね♡



浦田 ^{てんしょう} 伝勝くん

令和3年2月28日(古城)
パパ 大聖さん
ママ 麻衣さん
♡パパとママから
お誕生日おめでとう!
可愛い笑顔に家族みんな
癒されています♡
これからも笑顔いっぱい
の楽しい毎日を過ごそうね♡

強い歯で 何でもかめる元気な子!

これからもむし歯ゼロで過ごしましょう!

1月13日に実施の3歳児健康診査
の歯科健診で、むし歯がなかった
子どもたちを紹介します。



村上陽依梨ちゃん
(宮ノ町)



森本 心晴ちゃん
(新町)



生山 雅登くん
(建浜)



宮内 奏くん
(清源寺)

おめでた

誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
11.27	小林 清剛	男	優一	向野北
12. 1	黒田 依都	女	晴己	腹赤
12.11	中尾 ゆい	女	慎之介	向野北
12.12	益田 透模	男	知彰	向野北
12.14	柴尾 弦	男	好昭	出町

誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
12.15	川口 颯希	男	和也	出町
12.20	池上 陸斗	男	充	古城
12.22	村上 柚月	男	修人	宮ノ町
12.23	福島 綺斗	男	浩太郎	向野北
12.25	浦部 楼彪	男	聖梨華	松原

(令和3年12月31日受付分まで)