

【再募集】

回 覧

令和3年11月11日
せたな町長 高橋 貞光

せたな町会計年度任用職員募集公告

せたな町会計年度任用職員を次のとおり募集します。

勤務場所	職種	採用 予定 人員	業務 内容	日 額	勤務 条 件	期 末 手 当	社 会 保 険	雇 用 保 険	任 用 期 間
大成水産 種苗育成 センター	公務補	3名	ナマコ種苗 管理・育成 業務	7,066 円 3,646 円	月～木 8:30～17:15 金 13:00～17:00	無 し	無 し	無 し	令和3年11月24日 ～ 令和3年12月23日

令和3年度会計年度任用職員 勤務条件

1. 資格要件

- ・年齢、学歴は問わないものとし、町内外で通勤可能な者とする。

2. 勤務条件

- ・休日 土・日曜日、国民の祝日
- ・休暇 年次有給休暇なし、特別休暇あり
(会計年度任用職員の勤務時間及び休暇等に関する規則に準ずる)
- ・時間外勤務 職務内容によりあり
- ・通勤手当 通勤距離に応じて支給します。

3. 申込方法

次の書類を応募期日までに、せたな町役場総務課または各支所庶務係に提出してください。

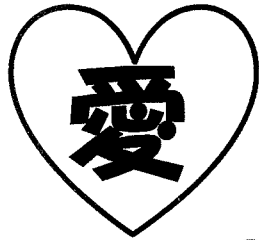
- ① 採用申込書兼履歴書(両面・最近6ヶ月以内の写真を添付) 1通
(用紙は、せたな町役場総務課又は各支所庶務係で交付します。)

4. 申込締切日 令和3年11月17日(水)まで

5. 試験の方法及び試験日

- ・個別面接試験等による選考を行います。
- ・試験日は、11月19日(金) 午後2時から 大成水産種苗育成センターで行います。

6. その他、詳しいことは、大成水産種苗育成センター(電話 01398-4-6326)へお問い合わせください。



愛の献血車「ひまわり号」が参ります ～献血にご協力ください～



日頃より、献血運動の推進につきましては特段のご協力を賜り厚くお礼申し上げます。献血によって救われている人は1日約3,000人、1年間で約120万人の命が輸血により救われています。ですが、献血の協力者の数は10年前と比べると、特に若い方の協力が減っています。皆様のご協力をお願いいたします。

【北檜山区】

日時 令和3年11月30日（火）

場所 13:45～14:45 温泉ホテルきたひやま

15:30～17:00 老人ホームきたひやま荘

日時 令和3年12月 2日（木）

場所 8:50～10:20 せたな消防署

12:00～15:30 せたな町役場

献血対象年齢は満69歳までに献血にご協力いただけます。
（65歳以上の方は、60～64歳までに献血をしたことがある方です）

年々協力者が少ない状況です。
特に**400ml 献血**が不足しています。
皆様のご協力をお願いします。



どうぞ
こちらへ。

～お願い～

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、献血受付時に手指消毒と、体温測定をお願いしています。37.5℃以上ある方は献血をご遠慮いただいておりますので、ご理解のほどよろしくお願いしま

担当：せたな町健康センター
保健福祉課
電話：84-5984

目 覧

家庭教育講座

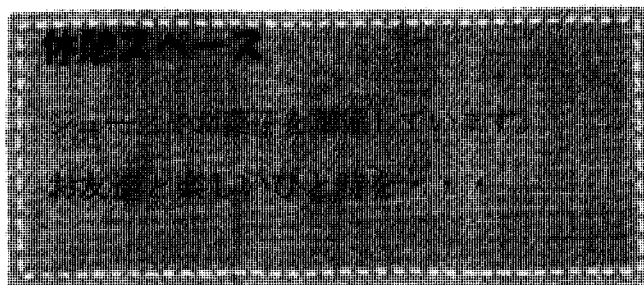
親子deよしみち広場

11/27 (土) 10:00~12:00

お散歩の途中やちょっとしたお時間にお子様と一緒に遊ってませんか？

乳幼児やご興味のある一般の方も歓迎！！

会場：せたな町民ふれあいプラザ 大ホール



コミュニケーションスペース

小さなお子さんがちょっとした遊びができるスペースを設けています！

(折り紙・お絵描き等)

①読み聞かせ

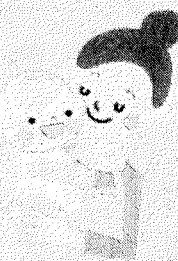
(10:15から)

②読み聞かせ

(10:50から)

③バルーンアート

(11:15から) 大道芸人 GIN



——都合がつくお時間に気音にお越し下さい！スタッフもお待ちしています！——

協力/読み聞かせボランティア・家庭教育ナビゲーター

お問い合わせ：せたな町教育委員会社会教育係 TEL：0137-84-6260

＼ 元気を応援する教室・元援 project 特別版！！ ／

実践運動教室 ほそみどり

元気を応援する教室として、今年度から新しく始まった「元援 project」の特別版として、実践運動教室ほそみどりを実施します！！気になってはいたけど5回参加するのはちょっと難しい…ついていけるか不安…など様々な理由でほそみどりに参加できなかった方にもおすすめ！今回は特別版で1回のみの実施です。ぜひ、ご参加ください！

○ 日 時 **令和3年11月30日(火)**
18時30分～20時00分

○ 内 容 エアロビクス・筋肉トレーニング (仮)

○ 講 師 松林 良子 氏 (運動指導者)

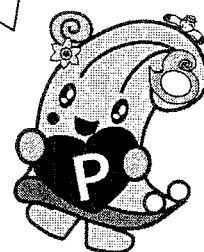
○ 場 所 せたな町健康センター

○ 定 員 10名

○ 持ち物 運動靴 (上履き)・汗拭きタオル・飲み物

○ その他 動きやすい服装でお越しください

健こつポイント
対象です！



【新型コロナウイルス感染症予防に関するお願い】

参加される方はご自宅で必ず検温し、発熱の有無を確認してください。また、当日咳・のどの痛み・発熱など自覚症状がある方は参加できませんので、下記担当までご連絡頂きますようお願いいたします。当日は、会場での検温・手洗い・手指消毒にご協力お願いいたします。

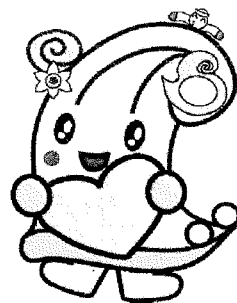
お申込みは 11月29日(月)までに下記連絡先へお願いします。

【申し込み・お問合せ先】

せたな町健康センター 保健師 TEL : 0137-84-5984

回 覧

人権擁護委員による



特設人権相談所 を開設します

	開設日	場 所	開設時間
大成区	12月3日(金)	大成支所	午後1時00分から 午後3時00分まで
瀬棚区	12月4日(土)	瀬棚総合福祉センター やすらぎ館	
北檜山区	12月4日(土)	町民ふれあいプラザ	

法務省から委嘱されている人権擁護委員が相談に応じます。
配偶者やパートナーからの暴行や虐待、セクシャル・ハラスメント、
プライバシー侵害、生徒のいじめや体罰、インターネット上での
誹謗中傷など様々な人権問題について、困りごと心配ごとが
ありましたら、ご相談下さい。

相談内容については、一切秘密が守られ、相談は無料ですので、
お気軽にご利用下さい。

また、函館地方法務局及び人権擁護委員は、いつでも人権相談に応じていますので、
ご相談下さい。



新型コロナウイルス感染症予防のため、
ご来場の際は「マスク」の着用をお願いします。

認知症映画会

「ぼけますから、よろしくお願いします。」

日時：令和3年12月2日（木）

午後 2 時～4 時

会場：せたな町民ふれあいプラザ

※先着 50 名（入場料無料）

ひあ映画 初日満足度1位 (11月3日ひあ朝へ)

文部科学省 特別選定映画

厚生労働省 推薦映画

公益財団法人認知症の人と家族の会 推薦
公益財団法人日本医師会 推薦
公益財団法人日本看護協会 推薦
公益財団法人日本介護福祉会 推薦

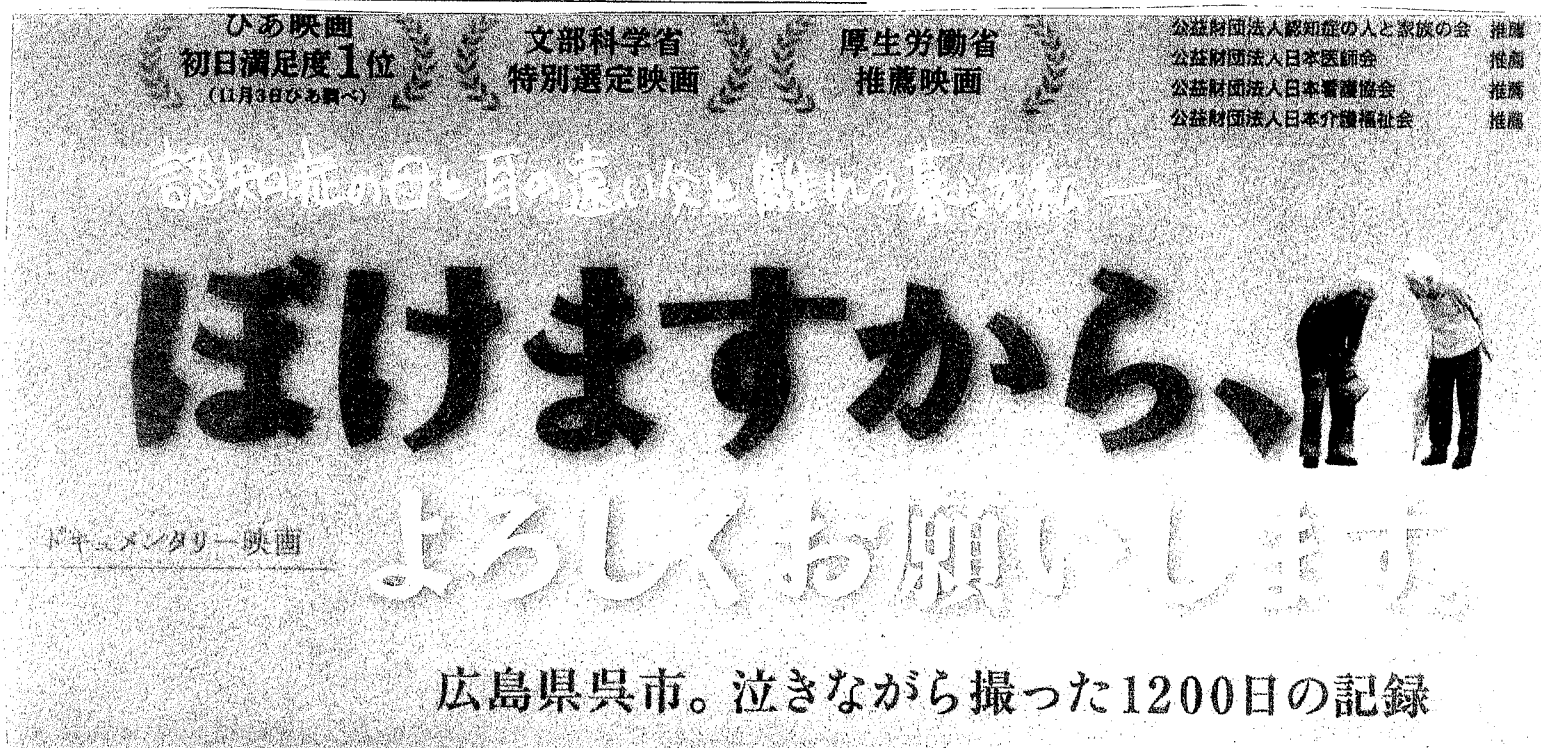
認知症の母と母の遠い心と能わぬ暮らしかた

ぼけますから、

よろしくお願いします

ドキュメンタリー映画

広島県呉市。泣きながら撮った1200日の記録



※新型コロナウイルス感染予防のため、マスクの着用、及び

ソーシャルディスタンスの確保にご協力をお願いいたします

認知症映画会「ぼけますから、よろしくお願いします。」

かみうを向けと初めに気づいたの
両親がお互いを思い合っているということ。

母、87歳、認知症。
父、95歳、初めての家事。

広島県呉市。この街で生まれ育った「私」(監督・信友直子)は、ドキュメンタリー制作に携わるテレビディレクター。18歳で大学進学のために上京して以来、40年近く東京暮らしを続けている。結婚もせず仕事に没頭するひとり娘を、両親は遠くから静かに見守っている。

そんな「私」に45歳の時、乳がんが見つかる。めそめそしてばかりの娘を、ユーモアたっぷりの愛情で支える母。母の助けで人生最大の危機を乗り越えた「私」は、父と母の記録を撮り始める。だが、ファイナダーを通し、「私」は少しずつ母の変化に気づき始めた…

病気に直面し苦悩する母。95歳で初めてリンゴの皮をむく父。仕事を捨て実家に

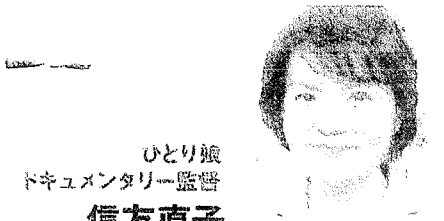
帰る決心がつかず揺れる「私」に父は言う。「(介護は)わしがやる。あんたはあんたの仕事をせい」。そして「私」は、両親の記録を撮ることが自分の使命だと思い始め—

大反響のテレビドキュメンタリー、
待望の映画化。

娘である「私」の視点から、認知症の患者を抱えた家族の内側を丹念に描いたドキュメンタリー。2016年9月にフジテレビ/関西テレビ「Mr.サンデー」で2週にわたり特集され、大反響を呼んだ。その後、継続取材を行い、2017年10月にBSフジで放送されると、視聴者から再放送の希望が殺到。本作は、その番組をもとに、追加取材と再編集を行った完全版である。娘として手をさしのべつつも、制作者としてのまなざしを愛する両親にまっすぐに向けた意欲作。



宍門県は原の多い町でもありません。買い物するにも一苦労。結婚以来、父と母はずっとここで暮らしてました。



ひとり娘
ドキュメンタリー監督
信友直子

1961年広島県呉市生まれ。東京大学卒業。在京キー局で数多くのドキュメンタリー番組を手掛ける。放送文化基金賞奨励賞、ニューヨーク・スタジオハル銀行賞、キャラクター賞奨励賞など受賞多数。

申し込み・問い合わせ先: 11月26日まで

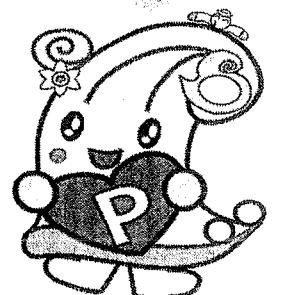
地域包括支援センター 84-5699

瀬棚支所 87-3311

大成支所 01398-4-5511

※ご希望の方は送迎いたします

せたな健こつ
ポイント対象です



令和4年度 認定こども園きたひやま 入園児募集のご案内

令和4年4月からせたな町立認定こども園きたひやまへ入園される園児を募集しますので、入園を希望される保護者の方は、次のとおり申込締切日までにお申し込みください。

1 入園資格等

○教育認定児(就学前の満3歳以上のお子さんで、主に教育を希望する場合)

[平成28年4月2日から平成31年4月1日の間に出生した方]

※午前8時30分から午後1時30分まで(5時間保育)

○保育認定児(0歳(6ヶ月以上)から満5歳までのお子さんで、保育を必要とする事由に該当する場合)

[平成28年4月2日から令和3年9月30日の間に出生した方]

※保護者の就労時間により保育標準時間(11時間保育※1)と保育短時間(8時間保育※2)の2種類に認定区分されます。

※1 午前7時30分から午後6時30分までの間で保育を必要とする時間

※2 午前8時30分から午後4時30分までの間で保育を必要とする時間(実保育8時間の範囲で変更可)

●定員を上回り選考が必要となった場合

・居住地、勤務地を考慮します。特別な事情がある場合は、事前に園長にご相談ください。

2 提出書類

- ・入園申込書
- ・支給認定申請書
- ・就労証明書又は自営業申立書(※教育利用の場合は不要)
- ・その他必要書類

■申込書等配置

- ・認定こども園きたひやま
- ・役場町民児童課

■提出先

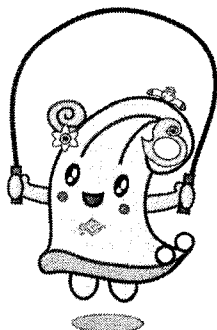
- ・認定こども園きたひやま

■留意事項

- ① 保育認定の対象となる児童については、裏面をご覧ください。
- ② 世帯から2人以上の入園を申し込む場合は、それぞれの児童ごとに1枚の用紙を用いてください。
- ③ 町外保育所等を利用する「広域入所」の申込については、役場町民児童課へ書類を提出してください。
- ④ お子様が保健師やきらきらクラブ等の指導を受けている方、集団生活になじめるか不安や心配がある方は、事前に園長にご相談ください。

■申込締切

令和3年11月30日(火)まで[期限厳守]



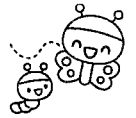
* 入園を決定した際には、後日保護者へ通知いたします。

◎お問い合わせ先

- 認定こども園きたひやま 電話0137-84-5255
- 役場町民児童課 電話0137-84-5113



＝保育認定の対象となる基準＝



- 1 《家庭外労働》・児童の保護者が家庭外で働いていて児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。
※『勤務先の就労証明書』
- 2 《家庭内労働》・児童の保護者が家庭内で児童と離れて、日常の家事以外の労働をしていて、児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。
※『自営業申立書』または『勤務先の就労証明書』か『給与支払証明(明細)の写し』
- 3 《保護者がいない場合》
・保護者が死亡、行方不明、拘禁などのため、他に面倒をみる人がいない場合。
※『民生委員の証明書』
- 4 《母親が妊娠中または出産後間もない場合》
・母親が妊娠中または出産後、間がないため児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。
※出産日もしくは出産予定日がわかる「母子手帳」の写しまたは『出産証明書』
- 5 《保護者の病気》・保護者が病気で児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。
※『医師の診断書』または『民生委員の証明書』
- 6 《病人の介護》・児童の家庭内に長期にわたる病人がおり、保護者が常時その介護に従事し、児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。
※『医師の診断書』または『民生委員の証明書』
- 7 《家庭の災害》・火災、風水害、地震等により児童の保育ができない場合。
※『民生委員の証明書』
- 8 《就学》・就学をしている場合。(職業訓練校などでの職業訓練を含む)
- 9 《虐待やDVのおそれがあること》

○町内各地区を担当する民生委員さんについては
認定子ども園きたひやまにお尋ねください。

こども園では次の子育て支援事業も行っています。

☆ 時間外保育 ☆
朝 7 時 30 分から早朝保育、夕方
6 時 30 分まで時間外保育を行な
います。
(保育短時間認定児が利用できま
す)

☆ 一時預かり保育 ☆
急な仕事や病気など一時的に保
育を必要とする場合、ご利用にな
れます。
(教育認定児と在園していない幼
児が利用できます)

☆時間外保育、一時預かり保育のご利用については別途申込みと、利用料がかかります。
詳細は認定子ども園きたひやまへお尋ねください。

回覧

令和4年度 大成保育園・瀬棚保育所 入所児募集のご案内

令和4年4月から大成保育園、瀬棚保育所へ入所される児童を募集しますので、入所を希望される保護者の方は、次のとおり申込締切日までにお申し込みください。

◎ 申込締切 ・ 令和3年 11 月 30 日(火)〔期限厳守〕

◎ 申込書等配置及び提出先

・ 大成保育園、瀬棚保育所

◎ 提出書類

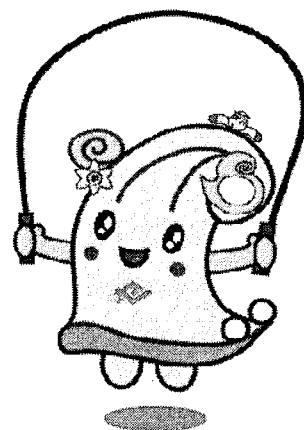
- ・ 入所申込書
- ・ 支給認定申請書
- ・ 就労証明書又は自営業申立書
- ・ その他必要な書類

◎ 留意事項等

- ① 保育の対象となる児童については、裏面をご覧ください。
- ② 世帯から2人以上の入所を申し込む場合は、それぞれの児童ごとに1枚の用紙を用いてください。
- ③ 町外の保育所を利用する「広域入所」の申し込みについては役場町民児童課へ書類を提出してください。
- ④ お子様が保健師やきらきらクラブ等の指導を受けている方、集団生活になじめるか不安や心配がある方は、事前に施設長にご相談ください。

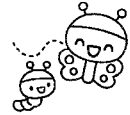
○○○ お問い合わせ先 ○○○

☆大成保育園 TEL 01398-4-5022
☆瀬棚保育所 TEL 0137-87-3164
☆役場町民児童課 TEL 0137-84-5113





＝常設保育所(園)へ入所できる基準＝



1 《家庭外労働》・児童の保護者が家庭外で働いていて児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。
※『勤務先の就労証明書』

2 《家庭内労働》・児童の保護者が家庭内で児童と離れて、日常の家事以外の労働をしていて、児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。

※『自営業申立書』または『勤務先の就労証明書』か『給与支払証明(明細)の写し』

3 《保護者がいない場合》

・保護者が死亡、行方不明、拘禁などのため、他に面倒をみる人がいない場合。

※『民生委員の証明書』

4 《母親が妊娠中または出産後間もない場合》

・母親が妊娠中または出産後、間がないため児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。

※出産日もしくは出産予定日がわかる「母子手帳」の写しまたは『出産証明書』

5 《保護者の病気》・保護者が病気で児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。

※『医師の診断書』または『民生委員の証明書』

6 《病人の介護》・児童の家庭内に長期にわたる病人がおり、保護者が常時その介護に従事し、児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。

※『医師の診断書』または『民生委員の証明書』

7 《家庭の災害》・火災、風水害、地震等により児童の保育ができない場合。

※『民生委員の証明書』

8 《就学》・就学をしている場合。(職業訓練校などでの職業訓練を含む)

9 《虐待やDVのおそれがあること》

○町内各地区を担当する民生委員さんについては、各保育所(園)にお尋ねください

ご存知ですか…

安心して預けることができます。

☆ 0歳児保育 ☆
満6か月以上児から預けることができます。

☆ 延長保育 ☆
朝7時30分から早期保育、
夕方6時まで延長保育を行っています。

☆ 一時保育 ☆
急な仕事や病気など一時的に保育を必要とする場合、ご利用になれます。

☆延長保育、一時保育のご利用については別途申込みと、利用料がかかります。詳細は各保育所(園)へお尋ねください。

せたな町立国保病院(12月) 一般外来担当医

※都合により変更となる場合があります。予めご了承ください。

外来受付時間	■午前	(月～金)	8時30分～11時
	■午後	(月・火・木・金)	1時～3時30分
		(水)	1時～2時

			1 水	2 木	3 金	
午前	予約外	◆診察時間 午前8時45分～ 午後1時15分～ <small>急患等が入った場合、遅れることがありますのでご了承願います</small>	大島 幸恵	高宮	橋爪 (出張医)	
	予約		小林 (出張医)	大島 昌輝	大島昌輝(予約外)	
午後	予約外		小林 (出張医)	大島 幸恵	橋爪 (出張医)	
	予約			高宮		
夜間診療						

		5 日	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金
午前	予約外	日曜当番医 今金国保病院 10:00～12:00 13:00～15:00 ☎82-0221	高宮	井内 (出張医)	大島 幸恵	高宮	垣野 (出張医)
	予約		大島 昌輝	大島 幸恵	竹之内 (出張医)	大島 昌輝	大島 昌輝(予約外)
午後	予約外		大島 昌輝	井内 (出張医)	竹之内 (出張医)	大島 幸恵	垣野 (出張医)
	予約			大島 昌輝			
夜間診療				休診		大島 幸恵	

		12 日	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金
午前	予約外	日曜当番医 道南ロイヤル病院 10:00～12:00 13:00～15:00 ☎84-5011	高宮	大島 幸恵	大島 幸恵	高宮	大島 昌輝
	予約		大島 昌輝		小林 (出張医)	大島 昌輝	
午後	予約外		大島 昌輝	大島 昌輝	小林 (出張医)	大島 幸恵	高宮
	予約						
夜間診療				休診		大島 昌輝	

		19 日	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金
午前	予約外	日曜当番医 今金国保病院 10:00～12:00 13:00～15:00 ☎82-0221	高宮	井内 (出張医)	大島 幸恵	高宮	古山 (出張医)
	予約		大島 昌輝	大島 幸恵	樺田 (出張医)	大島 昌輝	高宮 (予約外)
午後	予約外		大島 昌輝	井内 (出張医)	樺田 (出張医)	大島 幸恵	古山 (出張医)
	予約			大島 昌輝		高宮	
夜間診療				休診		高宮	

		26 日	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金
午前	予約外	日曜当番医 せたな国保病院 10:00～12:00 13:00～15:00 ☎84-5321	高宮	井内 (出張医)	大島 幸恵	高宮	
	予約		大島 昌輝	大島 幸恵	小林 (出張医)	大島 昌輝	
午後	予約外		大島 昌輝	井内 (出張医)	小林 (出張医)	大島 幸恵	
	予約			大島 昌輝		休診	
夜間診療				大島 幸恵			

◆ 専門外来

循環器内科【予約制】 (札幌心臓血管クリニック: 榎本医師) 診察時間は午前10時から
9日(木) 23日(木)

神経内科【予約制】 (札幌西円山病院: 中山医師)
15日(水)

眼科【予約制】 (吉田眼科病院: 函館)
24日(金) 瀬棚診療所2階 診療時間は午前10時から (☎87-2470 瀬棚診療所)

婦人科【予約制】 (八雲総合病院: 白銀医師) 診察時間は午後2時から
7日(火) 21日(火) ※受付時間は午後2時から午後3時30分

森医師の診察日【予約制】

6日(月) 13日(月)午後 20日(月) 27日(月)午後

※ 夜間診療受付時間の変更 : 今月から午後4時30分～午後6時30分に変わります。

※ 新型コロナワクチン接種 : 水曜日 午後4時～午後5時

※ 電話による予約受付は、平日の午後3時から午後5時までをお願いします。

※ かぜ症状のある患者様の診察は、「発熱外来」で行っています。

受付時間は、平日の午後2時から3時までとなっています。

来る前に必ず電話でご相談ください。 ☎(0137)84-5321

せたな町立国保病院 ☎(0137)84-5321

瀬棚診療所 (12月) 診療担当医

※都合により変更となる場合があります。予めご了承ください。

◆受付時間 午前8時30分～午前11時、午後1時～午後4時

月・火・木曜日の午後と金曜日の午前午後は休診となります

				1 水	2 木	3 金
午前				高宮	大島幸恵	
午後				大島幸恵		
	5 日	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金
午前	日曜当番医 今金国保病院	大島幸恵	高宮	高宮	大島幸恵	
午後	☎82-0221			大島幸恵		
	12 日	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金
午前	日曜当番医	大島幸恵	高宮	高宮	大島幸恵	
午後	道南ロイヤル病院 ☎84-5011			大島幸恵		
	19 日	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金
午前	日曜当番医	大島幸恵	高宮	高宮	大島幸恵	
午後	今金国保病院 ☎82-0221			大島幸恵		
	26 日	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金
午前	日曜当番医	大島幸恵	高宮	高宮	大島幸恵	
午後	せたな国保病院 ☎84-5321			大島幸恵		

【担当医師紹介】

大島 幸恵 (おおしま ゆきえ) 医師 せたな町立国保病院内科医長 (瀬棚診療所長)
高宮 陽介 (たかみや ようすけ) 医師 せたな町立国保病院内科医長

【患者バス】 毎週月曜日・金曜日

■瀬棚診療所発 8:32 (国保病院行き) ■国保病院発 13:00 (瀬棚診療所行き)

【皮膚科巡回診療】 予約制 (八雲総合病院) ※前日15時までに健康センターにご連絡ください
9日(木) 健康センター 受付 13:00～ (☎84-5984 保健推進係)

【耳鼻科巡回診療】 今月の診療はありません ※ 次回は、1月25日(火)

【眼科診療】 予約制 (吉田眼科病院:函館) 受付 午前8時30分～午後2時
24日(金) 瀬棚診療所2階 診療時間 10:00～ (☎87-2470 瀬棚診療所)

【婦人科診療】 予約制 (八雲総合病院:白銀医師) 受付時間 午後2時～午後3時30分
7日(火)、21日(火) 診察時間 午後2時～
※ 婦人科診療は、国保病院1階の「婦人科診察室」で行います

【森医師の診察日】 (整形外科) 予約制 (診察場所は国保病院になります)
6日(月)、13日(月) 午後、20日(月)、27日(月) 午後

※ 瀬棚診療所での「夜間インフルエンザ予防接種」は行っておりません。夜間をご希望の方は、12/14(火)に健康センターで行う夜間接種をお申し込みください。
申込み締め切りは、12/6(月)まで ☎(0137) 84-5984 健康センター 保健師へ

※ かぜ症状のある患者様の診察は、国保病院の「発熱外来」で行っております。
受付時間は、平日の午後2時から3時までとなっております。
来る前に必ず電話でご相談ください。☎(0137) 84-5321 国保病院

瀬棚診療所 ☎(0137) 87-2470



公開医療講座「かわら版」 vol.19



感染対策委員会より

発熱や風邪症状で受診をご希望される方へ

今シーズンも、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が危惧されています。流行時期を迎えるにあたり、改めて、感染対策にご協力をお願いいたします。

咳、鼻水、発熱など、感染症の症状で受診をご希望される方は、事前に電話でご相談下さいます様、お願い申し上げます。

【電話でお話させて頂く内容】

- ① いつからどのような症状か
- ② 接触歴などの状況確認
- ③ 受診方法についての説明



スタッフ紹介

私たちが通所リハビリを担当しています！

理学療法士：中田・宮原
 作業療法士：大石
 リハビリ助手：藤倉



通所リハビリ担当が新しくなりました。今までの経験を活かし、皆様の「元気」を運動を通してサポートいたします！

通所リハビリで運動しませんか？

冬は外出機会が減少し、自宅で過ごす事が多くなるため活動量が少なくなり、筋力・体力など身体機能の低下から転倒するリスクが高くなります。転倒による骨折をする前に「転ばない身体づくり」を始めましょう！

○対象者

要支援・要介護1～5の方

○サービス内容

- ・送迎
- ・リハビリテーション
- ・バイタルチェック（血圧）

○営業日

月曜日～金曜日

午前9：30～11：00

午後14：00～15：00

※曜日によって時間の変動あります



*毎週月曜日・木曜日（午前） 大成区

*毎週水曜日・金曜日 今金町

（一部地域を除く）

*毎月第3火曜日（午前）瀬棚区・島牧村方面
乗車希望の方は事前に地域医療連携室までご連絡下さい。また、受診の際など個別送迎が必要な方のご相談も受け付けております。

【患者バスのご案内】

50-11

今月のひとさら～寒い時期の甘い味覚～

今月の担当：管理栄養士 上田 麻耶

今回はリクエストをいただき、さつまいをピックアップしました！最近では色々な種類を見かけます。

品種に合った食べ方をご紹介します！

焼き芋→安納芋・紅はるか 等
甘くてねっとりした食感やホクホクしたものが適します。

お菓子作り→紅あずま・紫芋 等
繊維の少ないものや色が綺麗なものがおすすめです。

天ぷら→金時芋 等

ホクホク甘いものが適します。

さつまいは60～70℃の温度帯で甘く変化します。オーブンや蒸し器でじっくり1時間ほど調理してください。

栄養ポイント！

◎さつまいの「ビタミンC」はでんぷんに守られ、加熱に強い！

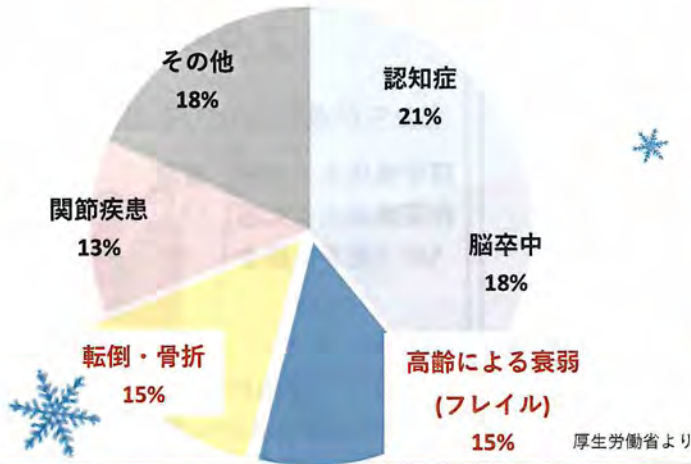
◎皮に含まれる「ヤラピン」は胃の粘膜保護、腸の動きを

冬道の転倒に注意しましょう！



IMSグループ道南ロイヤル病院
医療公開講座『かわら版』vol.19

介護が必要になった原因



転倒による骨折しやすい部位



寝たきりになる
可能性大！

転倒する要因

- ①内的要因
筋力低下など自分自身
に要因があること
- ②外的要因
つるつる路面など



運動で筋力やバランス能力を
保ちましょう

滑りにくい靴やそろそろ歩きで
予防しましょう

お家で転ばない身体づくり!!

足先字書き

横になって
横になり、できるだけ
膝を伸ばしゆっく
りと文字を書く



立ちながら
手すりや椅子の背も
たれなどにつかま
り、片足でゆっくり
大きく文字をかく

四方向にステップ

左右、前後へ片足を
一歩踏み出す
一歩前に踏み出した
足に体重をのせる



【 形成外科からのお願い 】

形成外科外来の急な時間変更や、診察及び処置内容によっては改めてご来院いただく場合もございますので、受診を希望される方は、お手数ですがあらかじめ当院外来までお電話にてお問合せさせていただきますようお願いいたします。