

## はっぴい♪街なか保健室

高齢者の方、障がいをかかえる方やそのご家族など、介護や健康について心配がある方の相談の場として開催します。八雲町認知症家族の会「リフレッシュクラブ」会員も参加しますので、認知症の方を介護する方向士の交流の場としてもご利用いただけます。

【日程】2月15日(水)

【受付時間】午後2時～4時(予約不要)

【場所】八雲町公民館

### ●ミニ講座「もっと知ろう!栄養のこと」

【時間】午後2時30分～3時

【内容】

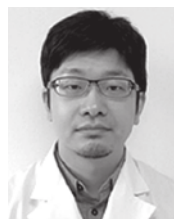
バランスのとれた食事は大事とわかっていても、ついいつものメニュー…。栄養士さんと一緒に食べ方の工夫を考えてみませんか?

【問い合わせ先】

保健福祉課包括支援係(シルバープラザ内)

☎0137-65-5001

## 八雲総合病院 新任医師紹介



くまがい さとし  
精神科医長 熊谷 智

1月より再度八雲で働かせていただくこととなりました。地域の皆さまのお役に立てるよう努めてまいります。よろしくお願いたします。

## 家庭教育講演会

### 子どもの発達を知って、 あったか子育て

～思春期を見通して子育てを～

「思春期」とはいったいどのようなことなのでしょう。心身ともに不安定になりやすい思春期の子どもたちに、大人はどのように関わったらよいのかお話ししていただきます。一緒に考えてみませんか。胆振管内で子育て支援活動を行うNPO法人お助けネット代表の中谷通恵氏を講師に招き、講演していただきます。これから思春期を迎える保護者の方もぜひご参加ください。

【日時】2月22日(水) 午後6時30分～8時

【場所】八雲町公民館集会室

【講師】中谷 通恵 氏

(NPO法人お助けネット代表)

【参加費】無料 【対象】関心のある方

【申込期限】2月20日(月)まで

【その他】当日の託児を希望される方は、事前にお問い合わせください。

【主催】八雲町教育委員会

【申し込み・問い合わせ先】

社会教育課社会教育係  
(八雲町公民館内)

☎0137-63-3131



## ちょっと知ってね! 総合病院

～ 私たちの知識がお役に立てれば嬉しいです! ～

### 【10人に1人が骨粗鬆症】

診療放射線技師



すぎやま しょうご  
杉山 将梧

骨密度という言葉聞いたことはありますか? 骨密度とは骨の密度、すなわち骨の丈夫さを表します。骨密度が低くなると、骨が弱くなり骨折しやすくなる骨粗鬆症という病気になってしまいます。骨粗鬆症による骨折の影響で寝たきりになったり、腰痛に悩まされたり、背中が曲がったりして生活に支障をきたすなどの問題も発生することがあります。

当院では骨密度の測定を行っており、約15分間仰向けに寝るだけでできる簡単な検査となります。測定終了時には検査結果を紙でお渡しすることができますのでスタッフにお申し付けください。

