

食生活改善料理講習会

～バランスのとれた体にやさしい料理を～

松原市食生活改善推進協議会では、正しい食生活を皆さんに伝え、健康づくりに役立ててもらうための講習会を下記の日程で行います。たっぷりの野菜を使い、カロリーと塩分控えめの、美味しくバランスのよい料理を作りましょう。また、家庭で食べている汁物の塩分測定ができますので、ご希望の人はご持参ください。※受講は1グループ15人まででお申し込みください。

【時】6月26日(木)・7月24日(木)・9月11日(木)・10月22日(水)・令和8年1月22日(木)・2月13日(金)いずれも午前10時～午後0時30分【所】市立保健センター 2階【¥】1グループ1回1万2千円(実習材料費、資料代など。追加料金1人800円)

【申】【問】松原市食生活改善推進協議会事務局(☎336-6864)



食事バランスガイド



ふくしまこどもクリニック(岡2丁目)
院長 福島強次

新生児のかかと採血

「新生児マススクリーニング制度」をご存じでしょうか。日本では、1977年10月から出生児全員を対象に公費負担で行われるようになりました。

この目的は、「治療可能」で且つ「放置すれば重大な心身症状を引き起こす」疾患を早期発見、早期治療することにあります。先天性代謝異常症、先天性内分泌異常症を柱に実施されてきました。

日齢4～6日に、踵部分から数滴の血液を濾紙に採取して検査します。母子手帳に結果報告書が貼られているのを目にされた方も多いでしょう。

この制度で、毎年1,000人ほどの患者が発見され、早期治療につながり、元気に育っています。

対象疾患は、検査法の進歩とともに次第に多くなってきています。

2024年春からは、重症感染により生後1年以内に90%以上が亡くなる重症複合免疫不全症(SCID)、筋萎縮と進行性筋力低下を特徴とする脊髄性筋萎縮症(SMA)について、公費負担で受検できる体制となりました。SCIDは出生5～10万人に1人、SMAは出生2万人に1人の発生率とされています。

さらに、各種「ライソゾーム病」疾患等が拡大スクリーニングの対象疾患となりつつあり、同制度の意義はますます大きくなっています。

やってみよう！体力チェック

簡単な機器を用いて、歩行速度やバランス能力から転倒リスクを測定します。健康運動指導士と一緒にフレイル予防について学びませんか？

【時】【所】5月7日(木)つるかめ苑、5月13日(火)新町福寿苑、5月22日(水)高見苑、5月27日(土)天美荘、5月30日(金)恵寿苑、6月5日(木)弁天苑、6月19日(木)松寿苑、6月26日(木)松南苑、いずれも午後1時30分～3時(恵寿苑のみ午前10時～11時30分)【内】健康運動指導士によるお話、体力測定、個別相談【対】60歳以上の市民【定】各先着30人【服装】動きやすい服装(ジーンズ・スカート不可)【申】【問】松原市社会福祉協議会(☎333-0294)



福祉

健口くらぶ

お口の機能について学びませんか

お口の機能を高める方法や口腔ケアを学びましょう。

【時】6月19日(木)午後1時30分～3時【所】まつばらテラス(輝)【対】65歳以上の市民【定】先着30人【申】【問】5月12日(月)から高齢介護課へ直接・電話で申し込みください。

で申し込みください。

受付日時		農園名(場所)	区画数
6月17日(火)	午前10時～正午	南新町 (南新町2丁目294-1)	29
		岡 (岡1丁目155)	71
	午後2時～4時	新堂第2 (新堂5丁目250-3)	67
		西野々 (西野々2丁目501-1)	69

農園を利用できる人は、市内在住の60歳以上の人または障害者手帳をお持ちの人です。1世帯1区画(約10m)の利用で、利用料は無料。利用期間は、約2年間となります。原則として農園を利用する人が申請してください。本人が来られないときは、家族などの代理人でも申請ができます。※利用者本人または代理人とも1人1回の申請に限ります。
【利用期間】9月1日～令和9年8月20日(約2年間)【受付場所】まつばらテラス(輝)多目的ホール【申】左表の受付日時にお申し込みください。なお、指定日以降は7月3日(木)まで(土・日曜日を除く)高齢介護課で受け付けをします。【問】高齢介護課

仲間づくりと生きがいづくり
福祉農園の利用者を募集します