

# 「こどもの木」

## 5月のわんパーク

- ▶ 5月20日(木) ベビーマッサージ①  
5月生まれの誕生会  
午前10時～  
※大判のバスタオルを1枚ご持参ください。
- ▶ 5月24日(月)～28日(金) ものづくり週間  
親子で自由作業しませんか？  
(パタパタちょうちょと動物タンパリン)  
※午前10時～11時の都合の良い時間にお越しください。

※いずれも、下記の電話またはメールで事前予約をお願いします。メールの場合は、お子さんのお名前と年齢をお知らせください(メールは右のQRコードから)。



お問い合わせ もりやまこども園内  
こどもの木 (☎852・3805)  
✉ kodomonoki@kids-moriyama.or.jp

## 5月 健診お知らせカレンダー

### 健診

#### 20日(木) 乳児健康診査

**対象** 令和2年7月、10月、令和3年1月生まれ  
※前回の対象者には、後日通知します。  
**受付** 12時45分～13時15分  
**場所** 役場1階保健室

### その他

#### 11日(火)・25日(火) 母子健康手帳の交付 子育て支援クーポン券の交付

**受付** 9時～15時 **場所** 健康福祉課  
※指定日以外で交付を希望される方は、事前にご連絡ください。

#### 19日(水) 離乳食づくり教室

**時間** 10時～正午 **場所** ケアセンター五城目2階  
※対象者には通知済みです。

お問い合わせ 町健康福祉課 (☎852・5180)

## 「健康長寿ピクス」を開催します

運動をととして体力の低下予防や気分をリフレッシュしたい方の参加をお待ちしています。

- ▶ **対象者** 運動に支障のない高齢者
- ▶ **日程** 5月24日(月)、31日(月)
- ▶ **時間** 午前10時30分～午前11時30分
- ▶ **場所** 五城館1階 多目的ホール
- ▶ **講師** 健康運動実践指導者 白沢 尚大さん
- ▶ **内容** ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング等
- ▶ **持ち物** 飲み物、タオル、運動しやすい靴、介護予防手帳(65歳以上でお持ちでない方へは交付します)

▶ **申し込み** 各日程前の金曜日まで  
※マスクを着用し、運動しやすい服装でお越しください。  
※五城目町はつらつポイント事業の対象です。

## はつらつポイントを集めた方へ 町ポイントカード買物券を支給します

町では介護予防事業、介護予防や生きがいづくり等を目的としたサロン活動に参加し「はつらつポイント」を集めた方へ、五城目町ポイントカード買物券を支給しています。

お申し込み・お問い合わせ 町地域包括支援センター (☎855・1070)

## 「歯と口腔の健康づくり教室」を開催します

歯と口腔の健康を保つことは、食事や会話を楽しむことだけでなく、全身の健康の保持増進、認知症や感染症予防につながる事がわかってきています。正しい知識を持って健康長寿を目指しましょう。

- ▶ **対象者** 高齢者
- ▶ **日時** 5月26日(水)  
午前10時30分～午前11時30分
- ▶ **場所** 五城館1階 多目的ホール
- ▶ **講師** 歯科衛生士、保健師
- ▶ **内容** 口腔機能低下予防のための講話
- ▶ **持ち物** 筆記用具、介護予防手帳(65歳以上でお持ちでない方へは交付します)

▶ **申し込み** 5月25日(火)まで  
※五城目町はつらつポイント事業の対象です。

参加1回につき、介護予防手帳にはつらつポイントを10ポイント(スタンプ1個)付与します。

- ▶ **対象者** 65歳以上の方で介護保険料の未納がない方
- ▶ **支給内容** 100ポイントにつき500円分の五城目町ポイントカード買物券
- ▶ **買物券の申請に必要なもの** 介護予防手帳  
※介護予防手帳は、町地域包括支援センターで交付します。

## これからもお元気で 元気に長生き!

- ◆90歳を迎えられた方(4月20日現在)
- |       |              |
|-------|--------------|
| 3月25日 | □□□□さん(小倉)   |
| 3月30日 | □□□□さん(石崎)   |
| 4月4日  | □□□□さん(広青苑)  |
| 4月6日  | □□□□さん(樋口)   |
| 4月12日 | □□□□さん(御蔵町)  |
| 4月18日 | □□□□さん(西磯ノ目) |
| 4月18日 | □□□□さん(上山内)  |

町で90歳を迎えられた方をご紹介します ※長寿を希望しない方は、お祝いに併せてお知らせください。



**体を動かすことが秘訣**  
畑でセリを栽培し、朝市で販売していたという□□□□さん。朝市でみなさんとお話をするのがとても楽しかったそうです。□□□□さんの作ったセリは、過去に種苗交換会で県知事賞を受賞しています。長寿の秘訣は「好き嫌いをなくなんでもよく食べ、適度に体を動かすこと」と話していました。



**家族との会話が楽しみ**  
「4人のひ孫たちが遊びに来るのが楽しみ」と□□□□さん。今まで大きな病気にかかったことがなく、現在も健康そのものです。韓国ドラマを見るのが楽しみとのこと。長寿の秘訣は「家族のみんなと会話をすることや、好き嫌いをなくなんでもよく食べる」と話していました。



**特技はゲートボール**  
読書が好きで、新聞や広報誌などをよく読むという□□□□さん。退職後に始めたゲートボールに夢中になって取り組み、平成5年度には、県大会で優勝を果たし、全国大会へ出場しました。長寿の秘訣は「マイペースで生活し、好き嫌いをなくなんでも食べる」と話していました。



**健脚で健康長寿**  
習字や裁縫が得意な□□□□さん。若いころは短距離走や幅跳びなどの陸上競技に打ち込んでいたそうで、県を代表し、全国大会へ出場したことがあるそうです。長寿の秘訣は「自分でできることは自分で行い、マイペースで生活すること」と話していました。

## 高齢者用肺炎球菌予防接種の接種費用を助成します

▶ **助成対象者** 以下の①または②に該当し、今までに高齢者用肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方

- ①本年度中に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
  - ②本年度、60歳から64歳になる方で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に身体障害者手帳1級相当の障害がある方
- ※誕生日前であっても接種できます。
- ※助成による接種の機会は1回のみです。
  - **助成額** 3,000円
  - ※自己負担額は各医療機関で定める接種料金から3,000円を差し引いた額です。
  - **助成期限** 令和4年3月31日(木)まで
  - **接種方法** 医療機関に予約して接種してください。

お問い合わせ 町健康福祉課 (☎852・5180)