

築上町在宅ケア研究連絡会による公開講座

『アディクションと家族 ～問題を抱えた家族へのアディクションアプローチ～』
講師：福岡県立大学大学院 准教授 四戸智昭氏

講演内容の解説

アルコール依存やギャンブル依存などの各種の依存症をはじめ、不登校やひきこもり、虐待やドメスティック・バイオレンスなど、現代社会では家族が抱える問題が多く見受けられるようになってきています。今回の講演会では「機能不全家族」「共依存」といった言葉をキーワードに、困難な問題を抱えた家族をどう支援すればよいのか、あるいは、すでに困難を抱えている家族が問題解決のためにどうすればよいのか、を中心にお話しします。内容に興味・関心のある方はぜひご参加ください。参加ご希望の方は、お申し込みください。

日時 2月14日(木) 13:30~15:00
場所 保健センターチアフルつき
申込期限 2月12日(火)
申込・問い合わせ 保健センターチアフルつき(内線711)

カネミ油症患者の同居家族の認定のご案内

油症診断基準が改定され、カネミ油症患者の油症発生当時の同居家族で、一定の基準を満たした方が、新たに認定の対象になりました。平成25年3月31日までに申請をし、認定された方は、平成25年度の健康実態調査の対象になります。

なお、この調査にご協力をいただいた方には支援金が支給されます。
詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ 福岡県保健医療介護部保健衛生課
TEL092(643)3280
FAX092(643)3282

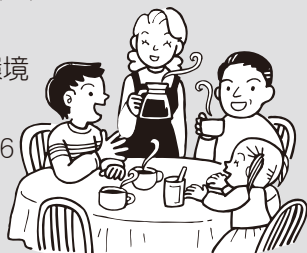
以下の3つをすべて満たす方が対象となります

- 1) 油症発生当時、油症患者(認定患者)と同居していた
- 2) 油症発生当時、カネミ倉庫社製の米ぬか油を摂取した
- 3) 現在、心身の症状があり、治療その他の健康管理が継続的に必要



身近な自助グループを知ろう ～アルコール問題からの回復を願って～

日時 3月5日(火)
14:00~16:00
場所 福岡県行橋総合庁舎 4階大会議室
内容 ・体験談(当事者からのメッセージ)
・各自助グループの活動紹介
対象 患者を持つ家族、テーマに興味のある方
申込期限 2月22日(金)
申込・問い合わせ
福岡県京築保健福祉環境
事務所
0930(23)2966



豊築休日急患センターからのお知らせ

毎月2回、休日急患センターに九州歯科大学の口腔外科医(口腔がん専門医)が来ます。
2月の来所日: 3日(日)、17日(日)
お口の中に異常のある方、心配がある方は来所ください。
問い合わせ 豊築休日急患センター
0979(82)8820

チアフル健康相談のお知らせ

2月4日(月) 10:00~11:00、保健センターチアフルつきで健康相談を行います。血圧測定、検尿などの健康チェック並びに保健師が健康に関する相談に応じます。利用を希望する方は当日会場にお越しください。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

こころの健康相談



こころの悩みや不安など、精神保健福祉士が相談をお受けします。
思春期の悩みや、アルコール、薬物に関する相談も受け付けます。あなた自身のことや、ご家族・友人など身近な人のことなど、ひとりで悩まず話してみませんか？
日時 2月6日(水) 13:00~17:00 (要予約)
場所 保健センターチアフルつき
予約・問い合わせ 保健センターチアフルつき (内線710)

昔の食卓を守る会 冬の料理教室 (初心者向き) 参加者募集のお知らせ

「昔の食卓を守る会」は、伝統的な食文化の伝承を通じた食育活動を行っています。皆様のご参加をお待ちしています。

日時 2月19日(火) 9:30~
場所 保健センターチアフルつき
内容 春の節句料理 (巻き寿司、茶碗蒸し、金時豆の煮豆など)
参加費 材料代数百円
定員 20人
申込期限 2月12日(火) 17:00まで
申込・問い合わせ 保健センターチアフルつき (内線711)



食生活改善推進会

おすすめの簡単料理紹介

(今津) 松下岸子さん
＜蒸し鶏＞

材料
鶏ムネ肉・・・2枚
酒・・・・・・・・大さじ2~3
塩・・・・・・・・小さじ1

～～蒸し鶏を使って～～

《きゅうりのサラダ》

- ・蒸し鶏・・・1枚分
- ・きゅうり・・・1本
- ・マヨネーズ・・・大さじ3
- ・練りわさび・・・小さじ1/2

《キャベツの和え物》

- ・蒸し鶏・・・・・・・・1枚分
 - ・キャベツ・・・・・・・・200g
 - ・もやし・・・・・・・・100g
 - ・酢・・・・・・・・大さじ3
 - ・しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
 - ・ごま油・・・・・・・・小さじ1/2
 - ・すりごま・・・・・・・・大さじ1
- (A)



高齢者の低栄養予防に、良質なたんぱく質を摂りましょう。
一度作ると冷蔵庫で3~4日保存可能です。
冷凍保存も可能です。

作り方

《蒸し鶏》

①鶏肉は黄色い脂肪を取り除いてフォークなどで刺して穴をあけ、耐熱容器に入れて酒、塩をふり、ふんわりとラップをする。電子レンジで3~4分加熱する。

②手で触れるくらいに冷めたら取り出して細かく裂く。

《きゅうりのサラダ》

①きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。

②ボウルにマヨネーズ、練りわさびを混ぜて、細かく裂いた蒸し鶏ときゅうりを和える。

《キャベツの和え物》

①キャベツは千切りにして茹でて水気を切る。もやしは洗ってサッと茹でて水気を切る。

②細かく裂いた蒸し鶏と野菜を調味料(A)で和える。

みんなでチャレンジ

町民ウォーキングリレー

これまでの報告

世界踏破の旅

★12月1日～31日までの報告

★町民参加者：48人

★12月に歩いた距離：6,501 km

★これまでにみんなでリレーした距離：209,511 km

★到着した場所：オーストラリア キャンベラ



11月に到着した南極大陸クワーズランドを出発した後ニュージーランドを経由し、オーストラリアのキャンベラに到着しました。

オーストラリアは日本の約21倍、世界で6番目に面積の大きい国であり、地球の最大の島で最小の大陸です。世界遺産でもある珊瑚礁の広がるグレート・バリア・リーフは宇宙空間からも確認できるほど広大であり、生物が作り出した単一の構造物としては世界最大だそうです。ノーザンテリトリーのウルルは複合遺産として認められたオーストラリアの代表的な自然景観で、有名な観光地になっています。

オーストラリアの首都であるキャンベラは35万8000人の人口を擁し、オーストラリア国内では8番目同国内陸部では最大の都市です。首都名の「キャンベラ」は、地元のアボリジニ語に由来し、「Meeting Place、出会いの場」を意味します。オーストラリア連邦の成立とともに首都を設置することになり、候補地の中でシドニーとメルボルンが首都争いで激しく対立したため、その打開案としてシドニーとメルボルンとの間に直線を引いたほぼ中間地点の土地を1908年に首都と決定したそうです。

日常的に歩く習慣を身につけ
楽しく歩く仲間を増やし
健康で元気な町をみんなで創ろう



参加者募集

健康増進係（チアフルつきき 56-0300
内線 710）にて随時受付中。



のふるさと協力隊
井上 龍太郎

No.9

ついにこの広報紙に原稿を書くのもあと2回になりました。悩みの尽きない日々を過ごしています。それが20代の特権かもしれないとたまに思います。

1月13日に人生初の成人式に参加し、司会を務めました。なかなかうまく出来ませんでした。良い経験になりました。自分が20歳のときはまだ浪人生活をしていて、センター試験の勉強で忙しく、参加できませんでした。そのとき勉強していた図書館の目の前の区民センターで成人式が行われているところを見たときの事を最近思い出します。家庭菜園の変遷を書こうと思います。4月は何をしたらいいのか分からず、何もしていませんでした。5月から7月は近所の久保和明さんの助けもあって、様々な夏野菜を育てました。主にきゅうりやなすび、ピーマン、トマト類でした。その後、オクラも植えました。それらは、自分の食事となり健康を維持するのに大変貢献してくれました。8月からは暑さに負けて放置



(1月13日・成人式にて)

になっちゃいました。秋にはニンジン、ジャガイモも植えました。鳥獣被害に遭い壊滅。キャベツやブロッコリーなどの葉物も虫の餌食となっちゃいました。春から夏にかけて植物の生きよつとする強さを感じました。また、放置すると育ちが悪く野菜も寂しがりやなところがあるのだと思いました。実際に野菜を育てると教科書とおりでないことを知りました。一回の実践は百の練習に匹敵する」という言葉を聞いたことがあります。まさにそういうことだと思いました。