

高校3年生の時、副担任の先生から勧められて介護福祉学校を知り、町のバックアップや学校全体の雰囲気の良いに惹かれ、一目で入学する事を決めました。

この1年間の学習を通し、介護の基礎的知識・技術・専門性、利用者の気持ちを考えて関わることの大切さなど、多くのことを学びました。また、ボランティアでは幅広い年代の方と関わり、柔軟に対応することを知らるなど、視野を広げる機会にもなりました。

今は、新たに自治会長としての役割を担い、行事や学業に専念できる環境づくりに役員と協力して取り組んでいます。4月からは新2年生として更に勉学に励み、人間性を高め「この人に介護されたい」と思ってもらえる介護福祉士を目指して頑張ります。



北海道介護福祉学校 2年 高田 琴子さん(更別農業高校卒業)

1年を振り返って

放送局は現在、2年生2人で活動しています。主な活動は、自分たちで選んだ季節にあった曲や生徒からのリクエスト曲を昼休みに放送したり、学校行事などで音楽機材の準備や操作をしています。

私は年度途中から放送局に入ったので経験は浅いのですが、思ったよりも楽しく活動ができています。初めは機材の扱いをなかなか覚えられず、マイクに向かって話すときに緊張していました。話しているときに読み間違えたり、音声がかうまく流れずに焦ることもありました。ですが、自分の好きな曲や知らない曲が流れると新しい発見があって面白いのです。

これから部員が増えていけば、何か新しいことができるようになるのかなと今から楽しみに思っています。



栗山高等学校 2年 佐藤 咲真さん(長沼中学校卒業)

放送局の活動



元気が一番

保健のお知らせ

【問い合わせ】
町住民保健課
健康推進
グループ
☎ 73-2256

今年度の健診 いつにしますか？

健診は年に一度、全身の健康状態を確認できる機会です。生活習慣病の健診では、全身の血管を傷つける血圧・脂質・血糖の状態や肝臓・腎臓の状態など、自覚症状ではわかりにくい身体の状態を知ることで、病院にかかる機会が少ない方や通院中の方も、自分の身体を客観的に知ることができ、前回の健診との比較やその変化から、自分の身体に合わせた生活習慣の見直しなど、健康維持や病気の発症・重症化予防の対策を立てる目安としても活用できます。健診を受けて健康づくりに役立てましょう。



令和4年度版 保健サービスガイド

今月号折込の保健サービスガイドには、町の保健サービスに関する情報を掲載。今年度の健診日を決める参考に、ぜひご覧ください。

「あなたや身近な方が対象の健診はありませんか？」

検診名	対象者	検査項目
特定健診	栗山町国保に加入している40～74歳の方 (昭和23年4月1日～昭和58年3月31日生)	・問診 ・診察 ・身体測定・血圧測定
いきいき健診	後期高齢者医療制度に加入している方	・血液、尿検査(糖代謝、脂質、肝機能、腎機能、貧血)
生活習慣病予防検診	栗山町国保に加入している35～39歳の方 (昭和58年4月1日～昭和63年3月31日生)	・心電図 ・眼底検査
29・34歳無料検診	29歳または34歳の方 (昭和63年4月1日～平成元年3月31日生 平成5年4月1日～平成6年3月31日生)	(心電図、眼底検査は集団健診・人間ドックの検査項目)

※詳細は、保健サービスガイド4～11ページをご確認ください。また、社会保険にご加入の方で特定健診の受診を希望される場合は、医療保険者や勤め先へお問い合わせください。

4/13

献血のお知らせ

新型コロナウイルスの拡大により、献血協力者の深刻な減少が続いています。献血へのご協力をお願いします。

【場所・時間】

- ・消防署 9:30～10:30
- ・北海道介護福祉学校 12:00～13:00
- ・栗山警察署 13:30～15:00
- ・栗山赤十字病院 15:30～16:30

おうちで健康チェック 定期的に血圧を測りましょう

血圧測定し普段の血圧の状態を正確に知ることは、心臓病や脳卒中、腎臓病などの発症予防に繋がります。定期的に測定し、自分の血圧と基準値を比較しましょう。

町では血圧計の貸出や血圧手帳の配付、保健師・管理栄養士による健康相談を行っています。測定方法・結果などお気軽にご相談ください。

家庭血圧の正常値
収縮期(上の血圧) 拡張期(下の血圧)
115未満 かつ 75未満

新しい力で栗山を元気に! 地域おこし協力隊です

音楽で町を元気に!

はじめまして。3月より情報発信ランナーとして着任した西村さやかです。

自然が大好きな私は前々から自然豊かな町での暮らしに憧れていて、このたび、栗山町とご縁があり札幌から移住しました。札幌から一度も出たことがない私にとって、栗山町での暮らしはとても新鮮で、自然の美しさや、きれいな星空に日々感動しています。これから町の魅力をたくさん発信し、栗山町に興味を持ってくれる方々を増やしていきたいです。

もう一つ、私がやっていきたいことは「音楽で町を元気にすること」です。

No.68

私自身、長年音楽活動をしていました。音楽には人の心を動かすパワーがあると信じています。元気をくれる音楽、背中を押してくれる音楽、優しく寄り添ってくれる音楽、リラックasできる音楽。皆さんの中には、「音楽なんて無くても別に困らない」という人がいるかも

しれません。世の中には数えきれないほどの音楽が存在しています。最近、音楽を聴いていないという方は、生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか?もしかしたら新しい発見があるかもしれません。

コロナ禍でイベントを開催するのは簡単ではない状況ですが、音楽を取り入れたイベントなどにも取り組んでいけたらと今から胸を弾ませています。

今月、栗山町の良い風景や魅力を発信していくインスタグラムも開設予定ですので、ぜひチェックしてください。

