

南部町食生活改善推進員会 山梨県栄養関係功労者知事表彰

平成27年12月5日(木)、平成27年度健やか山梨21推進員大会にて、南部町食生活改善推進員会(望月明美会長)が、栄養関係事業に永年従事し、著しく功績のあつた団体として、山梨県栄養関係功労者知事表彰を受賞されました。

南部町食生活改善推進員会は昭和40年に旧富沢町で、昭和42年に旧南部町で発足し、現在は合併し南部町食生活改善推進員会として会員113名で活動をしています。

主な活動は町内各地での乳製品を使用した口コモ予防骨太クッキングなどの伝達講習会や調理実習、だけのこまつりでの特産品のPRや福祉健康祭りでの手ばかり・減塩体験など皆さんの食生活に役立つ情報を発信し、「私達の健康は、私達の手で」のスローガンのもと、町民の皆様の健康づくりのお手伝いをしています。

今回は、永年に渡る活動や、意欲的な活動が評価されての受賞となりました。



おめでとうございます (左から2番目が南部町)

冬は暖房器具の使用により電気の消費量が増える季節です 暖房器具の特徴を知り、上手で快適な省エネを!

エアコン

部屋全体を安定して暖めるのにおすすめ

他の暖房器具と比べて同じ電力で5~6倍の熱をつくりだします。つけはじめは消費電力がやや大きくなりますが、すばやく部屋を暖めます。設定温度になると小さい電力で安定的に運転するため、部屋全体を暖めるには他の暖房器具と比べて効率的です。

● 冬でも扇風機が活躍

部屋の上部にたまりがちな暖かい空気を、扇風機を使って循環させることで暖房の効率があがります。



● 室外機の周りは整理整頓

室外機の吸気口や排気口が、物や落ち葉などでふさがれていると暖房の効率が低下します。



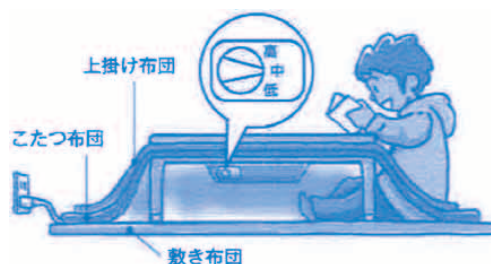
こたつ

寒くなりがちな上半身は衣服でカバー

こたつは腰から下を暖める暖房器具です。上半身が寒くなりがちなので、一枚多めに着込んで上半身を保温しましょう。ストーブやエアコンなど他の暖房器具と併用する場合は、設定温度を控えめにしましょう。

● 上掛けと敷布団で約880円の節約

こたつ布団に、上掛けと敷布団を合わせて使いましょう。併用した場合、約880円の節約になります。



● 設定は「強」から「中」で約1,320円の節約

※1日に5時間使用した場合

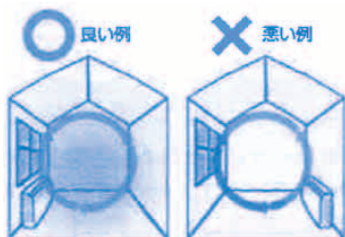
電気ストーブ
ファンヒーター

限られた空間を素早く暖めるのに効果的

立ち上がりが早く、速暖性にすぐれています。寒い脱衣所やトイレでは、すぐに暖まる暖房器具を使うと効果的です。

● 窓を背にして設置

ヒーター類は窓を背にして置きましょう。窓から離れた場所に置くと温かい空気が窓際で冷やされて暖房効率が悪くなります。



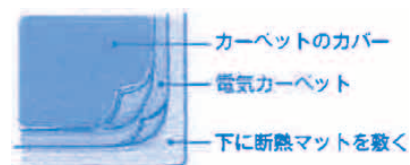
電気
カーペット

使う部分だけ暖めて温度も低めに設定

人のいない部分はスイッチOFFにして無駄を減らしましょう。ストーブやエアコンなど他の暖房器具と併用する場合は、設定温度を控えましょう。

● 断熱マットを併用

床にじかに敷くと熱が床に逃げてしまいます。カーペットの下に断熱マットを敷くと効率よく暖房できます。



生涯学習フェスティバル&文化講演会

生涯学習フェスティバルと文化講演会
を合同で開催いたします。

開催日 平成28年2月28日(日)

◆生涯学習フェスティバル◆

時間 13時～14時30分
内容 各種表彰、小中学生の作文・弁論発表、公民館活動の実践発表等

◆文化講演会◆

時間 14時30分～16時
講師 三屋裕子(元バレーボール日本代表)
テーマ バレーボールと私
くいつも燃えていたい



■講演内容

- ・いじめ体験と自分の長所への気づき
- ・人を活かすリーダーシップのヒント
- ・東京オリンピックについて 等

主催 南部町教育委員会・南部町文化協会
協賛 南部町PTA連合会
青少年育成南部町民会議

会場 南部町文化ホール

入場料 無料

お問合せ 南部町教育委員会生涯学習課
☎64-33115

公益財団法人在宅医療助成勇美記念財団の助成による
南部町在宅ケアシンポジウム

「在宅医療」知っていますか? ～家で最期まで療養したい人に～

平成28年

3/5
土

13:45～16:00
13:00開場

入場
無料

基調講演

座長

永谷 計氏

南部町国民健康保険 万沢診療所



講師

小笠原文雄 先生

小笠原内科院長

日本在宅ホスピス協会会長

パネルディスカッション

「南部町における在宅医療の現状と
今後について・多職種からの提案」

コーディネーター 飯野 哲氏 富河医院院長

パネリスト

市川 万邦氏

南部町医療センター長

若林 智恵子氏

貢川訪問看護ステーションサテライトぬくもり看護師

佐野 千代子氏

南部町地域包括支援センター 保健師

小泉 まゆみ氏

ネオライフとみざわ介護支援専門員

会場:南部町活性化センター

お問い合わせ

万沢診療所内 在宅ケア勉強会事務局 (山本・四條)

TEL 0556-67-1030