

こころの健康講座

自分を大切にするためのセルフコンパッション ～自分に優しくしていますか？～

思い通りにいかないことや相手の期待に応えられなかったりすると、自分を責めてしまいがちです。

そんなときにセルフコンパッション(自分を大切にする)の考え方を知っていると、自分を責めるのではなく、前向きに現状を受け入れ、自分を必要以上に責めることが減り、否定的に捉えなくなります。

ぜひ、セルフコンパッションを知って、楽しく自分らしく生きるコツを学びませんか。

- 日** 7月13日(土) 受け付け13時/13時30分～15時
 - 場** ふれあいセンター久喜
 - 講** 岡野結子さん(株)越谷心理支援センター臨床心理士)
 - 対** 市内在住者
 - 定** 50人(申込順)
 - 費** 無料
 - 持** 筆記用具
- 申込方法** 直接または電話で、中央保健センターへ



高齢者のためのいきいきクッキング ～簡単料理で夏の疲れを解消しよう～

- 日** ①8月27日(火) ②8月30日(金) ③9月17日(火) ④9月26日(木) 受け付け9時45分/10時～13時
 - 場** ①中央保健センター ②農業者トレーニングセンター ③栗橋保健センター ④鷲宮公民館
 - 内** 日ごろ料理をする機会が少ない方向けの講座です。調理や片付けが簡単で、夏バテ気味な身体を回復する料理を紹介します。
 - 講** 小菅陽子さん
 - 対** 65歳以上の市内在住者、またはその家族
 - 定** 各20人(申込順)
 - 費** 無料
 - 持** エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具
- 申込開始** 7月18日(木)～各実施日の2週間前
申込方法・問合せ 直接または電話で、①高齢者福祉課高齢者福祉係(内線3278)、各総合支所高齢者・介護保険係(②**普** 内線150/③**栗** 内線235/④**鷲** 内線161)へ

生の食品による食中毒にご用心!

生の食品には食中毒の危険が潜んでいることを、食べる側も知っておくことが大切です。

生のお肉にはカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などの病原微生物が付着していることがあります。

「新鮮だから安全」「禁止されていないから安全」とは限りません。十分な「加熱」により、これらの食中毒を防止しましょう。

また、生のお肉に触れた手や調理器具はしっかり洗い、生のお肉を挟んだトングやお箸は食べる時には使わないようにしましょう。

問 幸手保健所 ☎42-1101



夏休みおやこクッキング

- 日** 7月31日(水) 10時～13時
 - 場** 栗橋保健センター
 - 内** 親子で楽しむ料理(バラの花寿司ほか)
 - 講** 久喜市食生活改善推進員協議会(栗橋支部)
 - 対** 市内在住の親子(小学生以上)
- ※小学4年生以上は、お子さんのみの参加もできます。
- 定** 15組(申込順) **費** 無料
 - 持** エプロン、三角きん、ふきん2枚、筆記用具、上履き(子どものみ)
- 申込開始** 7月8日(月) 9時
申込方法 直接または電話で、栗橋保健センターへ

骨粗鬆症予防クッキング ～始めよう!いつでもカルシウムUP食生活～

- 日** 7月25日(木) 10時～13時
 - 場** 中央保健センター
 - 内** カルシウムがとれる料理の実習と試食
 - 講** 久喜市食生活改善推進員協議会(久喜支部)
 - 対** 市内在住者
 - 定** 30人(申込順) **費** 無料
 - 持** エプロン、三角きん、ふきん2枚、筆記用具
- 申込開始** 7月8日(月) 9時
申込方法 直接または電話で、中央保健センターへ