

健康のまちづくり

吸っちゃダメ!その1本が命とい (健康のまちづくりスローガン入選作品)



◆健康のまちづくりスローガンを募集します。◆

わが家の・私の・健康づくりについて考えてみましょう。
優秀作品には記念品を差し上げます。



■募集内容

健康づくりのテーマ

- ①食事 ②運動 ③歯の健康 ④心の健康づくり・休養
⑤たばこ ⑥お酒 ⑦体の健康づくり(病気の予防)

■応募方法

住所、氏名、性別、電話番号、学生の場合は学校名と学年を明記の上、
郵送またはEメールで送付して下さい。応募用紙は任意の用紙で結構です。

■応募先

〒401-0392 富士河口湖町船津1700
富士河口湖町役場健康増進課「健康のまちづくり係」
Eメール kenkou@town.fujikawaguchiko.lg.jp

■締め切り

平成23年9月30日

第5回山梨がんフォーラム(富士河口湖地区会場) がんとお口はどんな関係? 2011

8月28日(日) 開場13:00
開演13:30~16:30

場 所/勝山ふれあいセンター さくやホール

基調講演:口から始めるがん治療 渡邊和俊氏

パネルディスカッション

がん治療医 山梨大学医学部附属病院 血液内科医 桐戸敬太氏
歯科医師 渡邊和俊氏 井出公一氏
歯科衛生士 牛山京子氏
体験報告者 患者
コーディネーター 福井里美氏(首都大学東京准教授)



主催:がんフォーラム山梨

富士河口湖町が共催、富士河口湖町歯科医師会が協力団体として参加しています。
町民の皆さまのご参加をおまちしています。

栄養価
エネルギー 116 kcal
塩分相当量 0.1 g

- 《作り方》
- ①鍋に牛乳を入れて火にかけて、温まってきたらマシュマロを全部加える。
 - ②沸騰させないように火加減に注意しながらかき混ぜ、マシュマロを溶かす。完全に溶けたら火から下ろし、時々かき混ぜながら粗熱をとる。
 - ③オレンジは外側の皮をむき、房を小分けにしてひとつずつ薄皮をむく。
 - ④オレンジの半量を粗く刻んで容器に入れ、②の液を静かに流し入れる。
 - ⑤冷蔵庫(急ぐ時は冷凍庫)に入れて冷やし固める。
 - ⑥固まったら冷蔵庫から取り出し、残りのオレンジを飾る。
- *②でチョコプレートやココアを加えても良い。

《材料4個分》

マシュマロ.....85g
牛 乳.....200ml
オレンジ.....中サイズ1個
*果物は季節の好みのもので



健康増進課 今月のおすすめ
「簡単♪ムース風デザート」

簡単にできるひんやりデザートで
暑い夏を乗り切りましょう。

塩風呂で健康づくりを タラソテラピー体験会のご案内



健康プラザ内タラソ棟をご存知ですか？

タラソ棟では、「2倍海水浴」と「10倍海水浴」さらに「溶岩浴」が体験できます。

ヨーロッパでは古くから関節痛や皮膚病の治療に「塩のパワー」が効果的であると「海洋療法」が用いられていました。

町でも町民の皆さまの健康増進のため、「海水風呂」と「溶岩浴」を健康プラザにタラソ棟として整備しています。

町民の皆さまにその効果を体験していただくため、タラソテラピー体験会を次のとおり開催しますので、お誘いあわせのうえご参加ください。

利用者の方から・・・「肌すべすべ」、「アセモ、アトピーの改善」、「日焼け後の回復」等利用効果の声も伺っております。

体験して実感してみませんか？

🌀 日 時：8月30日・8月31日

①午前のコース 10:00～11:00

②午後のコース 13:30～14:30

③夜のコース 19:00～20:00

🌀 対 象：町民（成人以上）

🌀 参 加 費：無料

🌀 募集人員：各コースとも10人

（数人のグループでお申し込みください。個人でも可）

🌀 内 容：タラソ棟入浴施設体験「2倍海水」、「10倍海水」、「溶岩浴」
利用前後に血圧を測定します。

🌀 持 ち 物：タラソ棟内は水着着用です。タオルを忘れずに。

🌀 定員になり次第締切ります。

🌀 お問合せ・申込み先：健康増進課72-6037

または、健康プラザへ直接

中1から高2の 女子生徒のみなさん



お待たせしました
1回目の子宮頸がん予防ワクチンが
接種できます

これまで子宮頸がん予防ワクチンが不足していたため、2回目、3回目の接種を優先してきましたが、一定のワクチン供給量を確保できるようになったため、1回目の接種ができなかった中学1年生から高校2年生のみなさんに接種していただけることになりました。

接種にあたっては、次のことにご注意ください。

●医療機関に予約してください。 ●対象通知をお持ちください。



お問い合わせは富士河口湖町健康増進課 TEL 0555-72-6037まで



家庭を守る防災対策 part 54

【自助・共助・公助】

災害による被害を最小限に抑えるためには、「自助・共助・公助」のそれぞれが連携することが大切だといわれています。

「公助」は「行政が地域を守る」ことです。防災情報の伝達や提供、防災意識の向上のための広報や訓練などの推進を行なうものです。

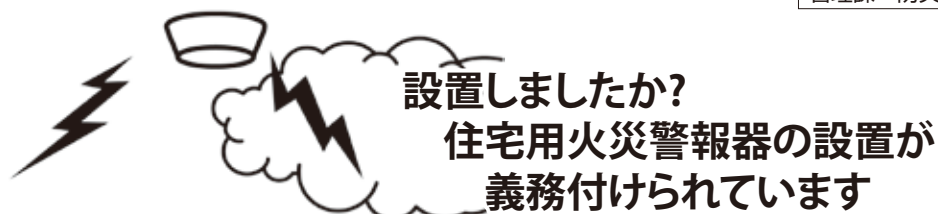
「自助」は「自分の身は自分で守る」ことです。防災備蓄品の準備、家の中の危険箇所の確認と対策、災害時の家族の集合場所や連絡方法など、災害が起きたときに自分自身を守る力を日頃から身につけておくことです。まず自分が無事でないと、周りを助けることもできません。まず「3日間を自力で生きる」準備が大切になります。



「共助」は「地域や近所で助け合う」ことです。阪神・淡路大震災では、家の下敷きになった多くの人たちを助け出したのは近所の人たちでした。特に大規模災害時の避難や救助では隣近所の助け合いが大変重要な力となります。

日頃から隣近所との声かけや防災訓練への参加など、地域とのつながりを持ちましょう。

管理課 防災係 TEL 72-6013



全席シートベルト・チャイルドシート着用徹底運動

7、8月重点期間実施中

この運動を通じてシートベルト着用の徹底を図るため、広報・啓発活動、指導取締り、着用率調査を組み合わせ、シートベルト・チャイルドシートの着用徹底運動を行なっています。

7月上旬、町役場前道路においてシートベルト着用率調査を実施しました。結果は次のとおりです。

運転席・助手席だけでなく、後部座席で小さなお子さんが自由に動き回っている姿が見受けられました。大人でも時速7km程度の衝突でしか自分自身を支えることはできません。時速50kmでの衝突時の衝撃は、体重の30倍にもなります。10kgのお子さんを抱っこしていた場合、衝突時には300kgにもなり、とても抱っこで守ることはできません。

車に乗る際にはすべての座席でシートベルトを着用しましょう。

〔シートベルト着用率：町役場前道路にて実施〕

〔運転席〕	98.3% (昨年同時期96.8%)
〔助手席〕	91.7% (昨年同時期92.3%)



～夏の交通事故防止県民運動実施中～

平成23年7月21日(木)～8月20日(土)

1人ひとりが交通ルールと交通マナーを守り、交通事故のない楽しい夏を過ごしましょう。

STELLAR THEATER NEWS

富士山河口湖音楽祭2011 8月10日(水)～8月20日(土)

《無料聴講プログラム 普段ならばなかなか触れ合う機会のない音楽の世界を体感しませんか?》

☆印は事前にお申込みが必要です。電話、FAX、E-Mailにて住所、氏名、年齢、電話番号、人数を河口湖ステラシアターまでお申し込みください。

8月12日(金) 11:00AM～ スーパーキッズオーケストラによる 気軽にオーケストラ!ミニ演奏会 《出演》佐渡裕、加藤完二(指揮) 《会場》久保田一竹美術館 ※入館料のみ必要 《曲目》チャイコフスキー:弦楽セレナーデ ほか	8月12日(金) 2:00PM～ スーパーキッズオーケストラによる くつろぎAfternoonコンサート 《出演》佐渡裕(指揮) 《会場》ショッピングセンターBELL 《曲目》ブリテン:シンブルシンフォニー ほか	8月13日(土) 11:00AM～ 山根一仁ヴァイオリンミニ音楽会 《出演》山根和仁(Vn)、新居由佳梨(Pf) 《会場》河口湖美術館 ※富士河口湖町民は町民優待カードの 利用により入場無料 《曲目》ヴィエニャフスキ:華麗なるボロネーズ サラサーテ:カルメン幻想曲 ほか
★8月13日(土) 10:30AM～ 森のミニコンサート ～楽器になる木を育てよう～ 《出演》オマタツツロウ(オカリナ・縦笛・鹿の角・ 恐竜の卵などを使った演奏) 《会場》森の音楽堂(ステラ敷地内西側) 《曲目》コンドルは飛んで行く/ほか ※要申し込み(聴講募集100名まで)	8月14日(日) 2:00PM～ プラスの祝典 県内代表チームのエネルギッシュなステージ! 《出演》音楽祭山梨県中学生特別バンド 敷島中学吹奏楽部 塩山中学マーチングバンド 《会場》河口湖ステラシアター 《曲目》シベリウス:フィンランディア ラフマニノフ:交響曲第二番ホ短調 ほか	8月18日(木) 11:00AM～ 及川浩治ピアノミニ音楽会 《出演》及川浩治(Pf) 《会場》河口湖美術館 ※富士河口湖町民は町民優待カードの 利用により入場無料 《曲目》F.リスト:婚礼、メフィストワルツ第1番 F.ショパン:ノクターン第1番、第16番 R.ワーグナー:イゾルデの愛の死
8月18日(木) 12:00PM～ 習志野高校with地元高校生 吹奏楽部メンバーによる マーチング・パレード演奏会 《会場》河口湖ショッピングセンターBELLから 河口湖ステラシアターまでの船津登山道 【道路規制のご案内】 12:00PMから船津登山道片側一車線規制。 パレード通過後解除予定。	★8月18日(木) 3:30PM～ 富士山河口湖音楽祭山梨県中学生特別バンド 佐渡裕による公開レッスン 《出演》佐渡裕(オケ指導) 《会場》富士桜荘 ※要申し込み(聴講募集100名まで)	★8月19日(金) 4:30PM～ 佐渡裕指揮 シエナ・ウィンドオーケストラ 公開リハーサル 8/20佐渡裕指揮カルミナ・ブラーナの リハーサルを公開します! 《会場》河口湖ステラシアター 《曲目》ファイナルコンサートでの演奏曲目から ※公募要申し込み(聴講募集1000名まで)
8月19日(金) 富士山河口湖音楽祭 山梨県中学生特別バンドメンバーによる くつろぎ・ミニコンサート 《第1会場》ふじてんリゾート・リリーパーク 第1ステージ◆1:15PM～ 第2ステージ◆3:30PM～ 《第2会場》富士山五合目 第1ステージ◆1:00PM～ 第2ステージ◆3:00PM～	8月19日(金) 6:30PM～ 吹奏楽団“夢”年金バンドによる くつろぎEveningコンサート 《会場》ショッピングセンターBELL 《曲目》ミッキー・マウスマーチ/メモリー ジェリコの戦い/酒と薔薇の日々 枯葉 ほか	8月19日(金) 富士山河口湖音楽祭 山梨県中学生特別バンドメンバーによる よりみち・ミニコンサート 《会場》ショッピングセンターBELL 第1ステージ◆12:30PM～ 第2ステージ◆3:30PM～

?? 神出鬼没??

8月19日(金) 9:00AM～4:00PM

習志野高校with地元高校生吹奏楽部メンバーによる ミステリーツアー ゲリラライブ 《会場》町内・富士吉田・鳴沢各所

★8月18日(木) 7:00PM～★ 佐渡裕の音楽レシビ ～音楽のつくり方～

全国で唯一毎年開催している佐渡裕による公開指揮者アカデミーを今年も開催致します。

佐渡流「指揮の極意」教えます!

音楽がどのように出来上がって行くのか...? どのように変化していくのか...?

貴重な過程を自らの目で確かめられるチャンスです!!

音楽に興味のある一般の方の参加をお待ちしております。

《出演》佐渡裕(指揮指導)、富士河口湖音楽祭音楽のレシビモデルバンド

《会場》河口湖ステラシアター

《課題曲》A.リード/アルメニアン・ダンス・パート1

※公募要申し込み(聴講募集1000名まで) 申し込みはステラシアターまで。



♪自然の香りが響きわたる♪

♪優しい音が湖風に舞う♪

河口湖ステラシアター & 河口湖円形ホール

http://www.stellartheater.jp/

このページについてのお問合せは、河口湖 ステラシアター 72-5588までどうぞ



もっと知りたい! 健康大



HPリニューアルしました!!

<http://www.kenkoudai.ac.jp>

『健康大ブログ』も好評発信中!!

健康大へようこそ

7月に県内外の高等学校2校に来校頂き、本学の特色やリハビリ・福祉職について、触れて頂きました。



7月2日(土)
静岡県の富岳館
高校PTAの方々で
す。研修会の一環
として見学してく
ださいました。

7月8日(金)

甲府市の甲斐清
和高校2年生54名
です。「大学生活」
を少しでもイメー
ジして頂けたでし
ょうか。



ひまわりを植えました

先の東日本大震災を受け、放射能の被害にあった福島県の復興シンボルとして、土壌から放射性物質を吸収する可能性があるひまわりを植えようという活動が全国で広がっています。

本学ボランティアセンターでも、この「福島ひまわり里親プロジェクト」に参加し、7月初旬、大学敷地内にひまわりを植えました。



数日後には、小さな芽が顔を出し、今後の成長を楽しみにしながら、今日も学生が水やりや草取りに精を出しています。

詳細は、大学HP「ボランティアセンター」ページでご覧頂けます。

♪町内遊休農地にて♪

7月から、富士河口湖町内の住民が提供する遊休農地で、本学の作業療法学科生による農作業が行われています。地元住民と協力して農作業をすることにより、リハビリ手法のひとつ、「園芸療法」の参考にもなるとして、学生たちは、熱心に取り組んでいます。



詳細は、大学HP「ボランティアセンター」ページでご覧頂けます。

夏のオープンキャンパスを開催します

8月 6日(土) 10:30~15:00

8月 27日(土) 10:30~15:00

各学科模擬講義、各種展示、陶芸・革細工体験、
在学生・卒業生レポート、学食ランチ体験、
キャンパス見学ツアー など

詳しくは大学HPにて!地域の皆様も遊びに来て下さい!

先生教えて!!

富士河口湖町の皆様、こんにちは。今年の4月に理学療法学科助手として着任致しました芦川と申します。

私は本大学の卒業生でもあり、昨年まで静岡の病院で勤務していました。そこでは、脳卒中のリハビリテーションを中心にリウマチ、整形外科の手術後リハなども経験してきました。学生時代に行っていた卒業研究から神経科学について興味が湧き、脳や運動のしくみについて深く学びたいと考え、本大学の助手として勤務し、日々奮闘中であります。また、週に2日は



健康大クリニックでも勤務しているため、町民皆様の健康のために貢献できればと考えております。今後とも宜しくお願い致します。

理学療法学科 助手
芦川 聡宏

お問い合わせ

■総務課 ☎0555-83-5200 (代表)
■入試広報課 ☎0555-83-5240