

保健・福祉

保健課 健康増進・地域包括担当

☎75-0135 FAX75-4710

※問合せの表記がない記事はこちらが連絡先です。

お酒と上手につきあいましょう!

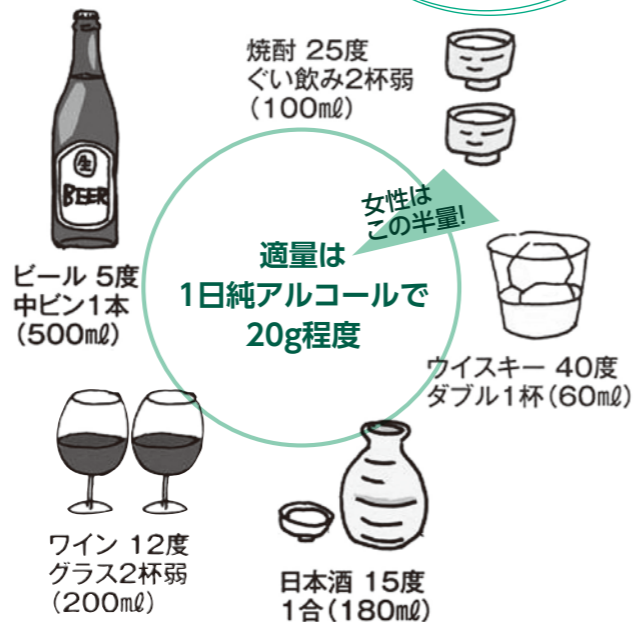
12月は宴会や食事会など、お酒を飲む機会が増える季節です。

適正飲酒を心がけましょう!

お酒の飲みすぎは、アルコール性脂肪肝・肝炎・肝硬変などの肝臓病や高血圧、心筋梗塞、脳出血・脳梗塞、膵炎、糖尿病、さらに、口腔がん、食道がん、肝臓がん、大腸がんなど様々な病気を引き起こします。また、適量の2倍を超える飲酒は、生活習慣病のリスクが高くなるとも言われています。しかし、適正な飲酒は、ストレス解消やリラックス効果があり、健康に良い影響もあるため、1日の適量を守りましょう!

寝酒はやめましょう!

飲酒により、眠りは浅くなり、夜間にトイレへ行く機会が増えるため、睡眠前の飲酒はよい睡眠の妨げとなります。飲酒する場合は、就寝の3時間前までにしましょう。



第34回町民輪投げ大会結果 (10月28日)



【団体戦】

■一般の部(出場27チーム)

- 第1位 飯塚隆太郎・飯塚もとえ・飯塚健司チーム(倉尾8区) 2年連続
- 第2位 高田穎一・高田規子・新井信男チーム(倉尾2区)
- 第3位 新井武好・和田 武・勅使河原一郎チーム(倉尾1区)
- 第3位 薬澤定夫・新井弟治・新井幸男チーム(倉尾5区)

■高齢者の部(出場23チーム)

- 第1位 加藤昭介・加藤光一・小澤重徳チーム(小鹿野3区)
- 第2位 玉川良雄・玉川時江・長島幸子チーム(小鹿野7区)
- 第3位 坂本 光・浅見 昇・萩原康男チーム(小鹿野3区)
- 第3位 新井巳之一・道庭邦利・道庭エツ子チーム(倉尾5区)

【個人戦】

■一般の部(出場20人)

- 第1位 原 優(小鹿野4区)
- 第2位 高田みつ子(倉尾2区)
- 第3位 新井一文(小鹿野6-2区)
- 第3位 小沢良夫(小鹿野4区)

■高齢者の部(出場25人)

- 第1位 根岸左喜子(倉尾3区)
- 第2位 黒澤 樂(倉尾3区)
- 第3位 日野原 修(小鹿野4区)
- 第3位 高田好朗(倉尾2区)

健康教室・健康診査コーナー ●●● 申込&問合せ ●保健課 ☎75-0135 (直通)

3・6・9・12カ月児健診&BCG予防接種

日時 ● 12月20日(木) 受付13:00~13:50
 ※BCG接種を希望される場合は13:15までに受付をしてください。13:30から予診・接種を行います。
 場所 ● 児童館
 該当児 ● (健診)平成29年12月、平成30年3月、6月、9月生まれ(予防接種)平成30年6月生まれと12月19日までに12カ月未満で未接種の乳児
 持ち物 ● 健診時に母子手帳と健康診査票(3カ月児は子育てアンケート)、BCG接種を受ける人は予診票(青色)

3歳児健診

日時 ● 12月14日(金) 受付13:00~13:50
 場所 ● 児童館
 該当児 ● 平成27年7月~9月生まれ
 持ち物 ● 母子手帳、健康診査票
 ※検尿・視聴覚のアンケートを行います。用紙は事前に配付しますので健診時にお持ちください。

ひきこもり・こころの相談 ~来所や訪問での相談~

■ひきこもり相談

児童期から成人期の人を対象に、ひきこもり・不登校でお悩みの本人、家族からの相談をお受けします。ひきこもりの原因や解決策はさまざまです。一緒に考えていきますので、まずはご相談ください。

日時 ● 12月21日(金) 13:00~16:00

場所 ● 保健福祉センター 相談員 ● 臨床心理士

■こころの悩み何でも相談

日時 ● 12月13日(木) 13:00~16:00

場所 ● 保健福祉センター 相談員 ● 臨床心理士

申込&問合せ ● 前日までに予約をしてください。予約のない場合は、中止となりますのでご了承ください。

※ご家族などご本人以外の相談も可能です。

※秘密は守りますので、安心してご相談ください。

※相談は全て無料です。

「お茶会・交流会」に参加してみませんか?

さまざまな活動を通じて、対人関係の向上や社会参加を目指します。ふれあい作業所とボランティア団体よもぎの会と保健課が共同で実施いたします。短時間の参加も可能です!興味のある人は、気軽にお問合わせのうえ、ご参加ください。

対象 ● 精神疾患で治療中の人、人前に出るのが苦手と感じている人

日時 ● 12月21日(金) 10:00~13:00 場所 ● 長寿ハウス

内容 ● お茶会(お話し会)・簡単な調理・軽運動など

オレンジカフェ「笑顔」

認知症の人やその家族が気軽に出かけられ、また、地域の皆さんとの交流を深めるためのカフェです。認知症に関する相談も受けられます。

日時 ● 12月11日(火) 13:30~15:00

場所 ● 総合ケアセンター巨香の郷・地域交流スペース

※参加費として100円をいただきます。

バンビちゃんの会

音楽で認知症を予防する介護予防教室です。

対象 ● 65歳以上の人

日時 ● ①12月6日(木) ②12月20日(木) 13:30~15:00

場所 ● ①児童館 ②小鹿野文化センター

健康づくり講演会

運動をすることはさまざまな健康効果をもたらしてくれます。運動を効果的に行うコツや、筋力トレーニング・有酸素運動の重要性についての講話です。

日時 ● 12月18日(火) 13:30~15:00

場所 ● 小鹿野文化センター・大会議室

講師 ● 埼玉県立大学 准教授 八十島 崇氏

内容 ● 「からだの機能と運動の大切さ(仮)」

申込み ● 前日までに保健課へ電話でお申し込みください。

ヘルスアップ事業おがの

■長寿筋力アップトレーニング教室

筋肉を鍛えることで、いつまでも若々しい体を保つことができます。筋肉も含め、体を動かす機会をつくりませんか?

日時 ● ①12月5日(水)、19日(水) 14:00~15:00

②12月6日(木)、20日(木) 19:00~20:00

場所 ● ①児童館 ②いきいき館

対象 ● 20歳以上の町民

内容 ● 筋力トレーニング等

※参加を希望される人は事前に保健課に連絡してください。

■バランスボール教室

バランスボールの使い方を楽しく学び、日常生活に体を動かす機会をつくりませんか?

日時 ● 12月13日(木)、21日(金) 10:00~11:30

※いずれか1日の参加で、前日までに予約が必要です。

場所 ● 児童館

対象 ● 20歳以上の町民 定員 ● 12人

持ち物 ● 運動のできる服装、タオル、飲み物

◎疾患のある人は、事前に主治医に相談してからお申し込みください。

■町民「運動の日」

運動は病気の予防や改善に効果あり!

週1回は体を動かす習慣を作りましょう。

【いきいき館でストレッチ、エアロバイクやランニングマシン等を利用できます。】

日時 ● 12月5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)

17:30~21:00

※初めて利用する人は事前に保健課に連絡してください。

※運動を記録できる「運動チェックカレンダー」を配付しています。

■高精度体組成計による測定日(予約制)

日時 ● 12月12日(水) 18:00~20:00

場所 ● いきいき館

対象 ● 20歳以上の町民 定員 ● 10人

内容 ● 体組成測定、結果説明

■ヘルスアップ教室~体組成・骨密度測定~(予約制)

あなたの筋肉や脂肪と骨の強さを調べて、健康を意識した運動や食事について実践するきっかけにしてみませんか?

日時 ● 12月17日(月) 13:30~14:30

場所 ● いきいき館

対象 ● 20歳以上の町民 定員 ● 10人

内容 ● 高精度体組成と骨密度測定、結果説明、簡単な運動の実技と骨粗鬆症予防の食事指導

■郷土料理教室

おせち料理を作りませんか?健康的に食べるコツも実習します。

日時 ● 12月13日(木) 10:00~13:00

場所 ● いきいき館 調理室

対象 ● 20歳以上の町民 定員 ● 12人(先着順)

内容 ● 五平もちなど3品程度

費用 ● 1人200円(材料代)

持ち物 ● エプロン、三角巾、タオル

申込み ● いきいき館 ☎75-4477

締切 ● 12月10日(月)

