

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。

11月11日は介護の日

高齢化などにより介護にまつわる課題は多様化しています。老老介護や一人暮らし、看取り、介護者不足など、誰もが関係してくる老後や介護を身近なものとしてとらえて、それぞれの立場で介護について考えていただくことが必要です。

介護についての理解を深め、いかに介護を受けることを先送りし、誰もが健康で暮らせるために、日常生活での支え合いや地域の交流を考えましょう。

介護負担を少しでも軽くするために…

■認知症家族会

認知症家族会は、認知症の人を介護している、していた家族が集まり、悩みや気持ちを話したり交流する、支えあう会です。同じ立場だからこそ素直にそして安心して話せることもあると思います。少人数の参加のため、とても話しやすい環境です。気軽にお出掛けください。

日時 ● 11月19日(火)10:00～12:00
場所 ● 児童館

交流を含めた、介護予防活動に参加しましょう

各集会所で介護予防を目的とした体操を行っています。また、集会所に集まることで、寄り合いの場となり、さらにはおしゃべりや食事会などの交流の場として、高齢者の閉じこもり予防などにもつながります。

※写真は両神第4区集会所で実施している「こじか筋力体操」です。ボランティアのこじかクラブさんを中心に各集会所で介護予防のための体操を実践していただいています。



健康講演会『歯科の講演会』 ～歯周疾患予防について～

日時 ● 11月14日(木)13:30～15:00
場所 ● 小鹿野文化センター・大会議室
講師 ● しまだ歯科医院 院長 嶋田出先生

秩父地域自殺予防フォーラム

日時 ● 11月16日(土)13:30～15:30
場所 ● 秩父宮記念市民会館(入場無料)
講師 ● みどりの杜クリニック 院長 森川すいめい先生
※駐車場に限りがあるため、お車での来場の場合は乗り合わせをお願いします。

特定健診(個別健診)

国民健康保険に加入している人を対象に、医療機関で個別健診の受診が可能です。

対象 ● 40歳から74歳の国民健康保険加入者で、令和元年度に集団健診未受診の人、又は人間ドック受診予定がない人

期間 ● 令和2年3月31日(火)まで(75歳を迎える人は誕生日の前日まで)

場所 ● 町内の指定医療機関(直接医療機関へ予約してください。)

持ち物 ● 保険証、受診券、受診票(5月に郵送した個別通知をご確認ください。)

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

1歳6か月児・2歳児健診

日時 ● 11月26日(火)13:00～13:50
場所 ● 児童館
該当児 ● 【1歳6か月児】平成30年4月～5月生まれ
【2歳児】平成29年10月～11月生まれ
持ち物 ● 【1歳6か月児】母子手帳、健康診査票、子育てアンケート
【2歳児】母子手帳、健康診査票

5歳児健診

日時 ● 11月15日(金)13:00～13:50
場所 ● 児童館 該当児 ● 平成26年8月～10月生まれ
持ち物 ● 母子手帳、健康診査票

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 ● 11月12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。
日時 ● 11月21日(木)13:30～15:00
場所 ● 小鹿野文化センター・大会議室
対象 ● 65歳以上の人

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 ● ①11月13日(水)、27日(水)14:00～15:00
②11月14日(木)、28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 ● 11月21日(木)、29日(金)10:00～11:30
場所 ● 児童館 ※いずれか1日の参加で、前日までに予約が必要です。

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。

■高精度体組成計による測定日(予約制)

日時 ● 11月20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 ● 11月25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

■ABI測定(血管年齢測定)(予約制)

腕と足首の血圧を測定し、血管の詰まり具合(ABI)と血管年齢を測定します。

日時 ● 11月25日(月)15:00～16:30
場所 ● いきいき館 対象 ● 30歳～70歳未満の町民
定員 ● 6人 内容 ● 血管年齢測定、結果説明
※動脈硬化、脳血管疾患、心臓病などの持病がある人は、測定できません。

■いきいき館利用のための初回講習会

講習を受けていただき、安全に自分に合った運動をお勧めします。

日時 ● 11月12日(火)、26日(火)18:00～19:30
対象 ● 20歳以上の町民で初めていきいき館を利用する人
申込 ● いきいき館 ☎75-4477
内容 ● いきいき館の利用方法(運動器具の使い方)
持ち物 ● 運動靴、運動のできる服装、タオル、飲み物

■減塩料理教室

小鹿野町は塩分摂取が多い傾向があります。家庭で実践できる料理教室を開催します。

日時 ● 11月20日(水)10:00～12:30
場所 ● 小鹿野文化センター・調理実習室
内容 ● 調理実習「野菜をたっぷり使った減塩料理」
講師 ● 日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ 牧野悦子 氏

定員 ● 20人(申込順) 費用 ● 200円(材料代)
申込 ● 11月1日(金)より電話でお申し込みください。

■郷土料理教室

こんにゃく芋から作る、手作りこんにゃくを作ってみませんか。同時に食物繊維が多く摂れる料理の調理実習も行います。

日時 ● ①11月28日(木)10:00～13:00
②11月30日(土)10:00～12:30
場所 ● ①小鹿野文化センター・調理実習室
②両神ふるさと総合会館・調理実習室

内容 ● こんにゃく作り
対象 ● ①20歳以上
②親子(お子さんは幼稚園の年長児年齢以上)

定員 ● ①25人 ②8組 ※いずれも申込順
費用 ● 200円/人(材料代) ※親ひとり子ひとりの場合は400円
持ち物 ● エプロン、三角巾、タオル
申込 ● ①11月22日(金)までに保健課(☎75-0135)へ
②11月25日(月)までに両神公民館(☎79-1311)又は保健課(☎75-0135)へ

『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。

日時 ● 11月15日(金)10:00～13:00
場所 ● 長寿ハウス
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等
内容 ● お茶会(お話し会)・簡単な調理・軽い運動など
※参加費として100円をいただきます。

※疾患のある人は事前に主治医に相談後、お申し込みください。
※書類の記入がありますので、講習会の開始10分前には来館してください。

■いきいき館夜間開放日
初回講習会を受けた人は、受講証明書を持ってご利用ください。
日時 ● 毎週火・水・木曜日(祝日は休館) 17:30～21:00(最終入館20:30まで)

※11月の開放日は、5日、6日、7日、12日、13日、14日、19日、20日、21日、26日、27日、28日(14日、28日は運動教室有)