

# 子どももおじいちゃんもおばあちゃんも！ いつも・いつまでも元気な毎日を送ろう！



「健康が一番の宝物」と言いますが、日々の生活の中で、この言葉は忘れてしまいがち。  
「まだまだ元気だから心配はないかな」と思うのは危険なサイン！いつ、どんなタイミングで、自分自身や大切な家族の健康

が脅かされるかは誰にもわかりません。  
自分の体を知る測定会や、気軽に医師に健康相談ができる健康まつり、今の季節にぴったりの肌荒れについての講演会などのイベントを活用して、元気な毎日を送りましょう！



**健康はみんなを守る**  
健康まつり

各種健康相談や、家族で楽しめる模擬店などを行います。  
日場 11月8日(日)午前10時～午後3時  
／保健センター

**内相談：**▼医師による健康相談▼歯科医師による歯科健康相談▼薬剤師による薬の相談▼接骨師による痛みの相談▼助産師による育児相談

**体験：**▼鍼灸師による体験治療▼車いす・リフト車体験

**展示・その他：**▼看護師による認知症テスト▼食育パネル展示▼子ども向け食育▼子どもチャレンジコーナー▼模擬店(すいとん・クッキー・バザーなど)▼医師などによるがん検診についての講演会

健康まつり実行委員会事務局(健康管理課内) ☎299911811

**自分の体をきちんと知ろう**  
元気アップ測定会参加者を募集

自分の体をきちんと測定することで、一人一人の身体状況に合った介護予防や認知症予防が学べる元気アップ測定会と結果説明会を開催します。ぜひご参加ください。

対次の全てに該当する方  
▼市内在住の65歳以上▼測定会と結果説明会の両方に参加できる  
定各回30人(抽選)

**内測定会：**体力測定、身体機能測定  
**▼結果説明会：**測定結果のアドバイス、認知症予防セミナーなど  
ペースメーカー使用中の方などは一部の測定ができません。複数会場への申し込みはできません。

**開催時間** 午前9時30分～11時30分  
会場への送迎はありません。  
**申問** 介護予防コールセンター(高齢者支援課) ☎0570-041389(土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後6時)へ電話



昨年も多くの人でにぎわいました♪

実施場所	測定会・結果説明会	申込期限
峰寿荘 (宮本2-22-13)	①12月3日(木)・10日(木)	11月20日(金)
	②2月5日(金)・12日(金)	
うしめま荘 (牛沼54)	③12月4日(金)・11日(金)	11月20日(金)
	④2月10日(水)・17日(水)	
さくら荘 (山口356)	⑤1月12日(火)・19日(火)	12月18日(金)
	⑥3月2日(水)・9日(水)	
あづま荘 (久米2263-1)	⑦1月15日(金)・22日(金)	12月18日(金)
	⑧3月4日(金)・11日(金)	

**健康づくり講演会**  
乾燥の時期も怖くない！  
身近な肌トラブルの予防と対策

冬にかけて空気が乾燥していく時期は、肌トラブルが多発しやすくなります。かぶれやアトピー性皮膚炎、皮膚の乾燥など、身近な肌トラブルの予防と対策を身に付けましょう！

日 11月28日(土)午後1時～2時30分  
場 保健センター

定 申し込み先着170人  
講 聖路加国際病院皮膚科部長・新井達さん

申問 保健センター健康づくり支援課 ☎299911813 FAX 299951178 へ電話・FAX・市HPから電子申請

**参加者の声**  
(アンケート抜粋)

『細部まで測定してもらい、自分の体の良い所、悪い所が分かった。参加できて良かった』  
『スタッフの方々がとても明るく親切で楽しく過ごせました。自分の体に合った運動を教えてもらったので、家でも実践してみたいと思います』  
『今回参加できて大変良かったです。ありがとうございました。脳年齢にびっくりしました。今後がんばります』

**目指せ！生涯現役 介護いらずの自分になる**

いくつになっても元気な体で楽しい毎日を過ごすために、介護がいらない生活を送る方法を学びませんか？

**介護の日～11月11日、毎日、あったか介護ありがとう～**

**住み慣れた地域で暮らし続けよう**

寝たきりや認知症を予防する講演会と各種イベントを行います。住み慣れた地域で過ごす老後について、考えてみませんか？

◆ねたきり・認知症予防講演会  
日 11月9日(月)午後2時～4時  
場 市役所8階大会議室

◆介護の日イベント  
日 11月9日(月)～11日(水)午前9時～午後4時30分  
◎9日(月)は午後1時から、11日(水)は正午までです。

場 市役所1階市民ホール  
内 福祉用具を使った模擬住宅展示、地域包括支援センターの紹介、高齢者福祉事業の紹介など

申問 高齢者支援課 ☎299819120

今月は、通院のコツ、こころの病気、生活習慣病の3つのテーマで行います。この機会にぜひご参加ください。

日時	会場	講師	テーマ	定員	問い合わせ
11月12日(木) 午後2時～3時30分	三ヶ島まちづくりセンター	陽だまりの丘クリニック院長・瀧口博司さん	お教えしましょう！ 「上手に医者にかかるコツ」	先着200人	三ヶ島第1地域包括支援センター ☎2947-2837
11月17日(火) 午後1時30分～3時	小手指まちづくりセンター	平沢記念病院副院長・井川真理子さん	高齢者の「こころ」の病気(うつ病・不眠症・神経症など)正しい理解と予防法	先着100人	小手指第1地域包括支援センター ☎2947-1211
11月19日(木) 午後1時～2時30分	並木まちづくりセンター	うだがわクリニック院長・宇田川宏さん	あなたの心臓は大丈夫ですか？～知って得る生活習慣病対策のコツ～	先着160人	並木地域包括支援センター ☎2943-7333