

【介護予防教室7～9月コース】の参加者募集

65歳以上で介護が必要になるおそれが高い人(須賀川・西袋地区) 期間 7～9月の3か月間 ①運動器機能向上教室 ②栄養改善指導事業 ③口腔機能向上事業 ④閉じこもり、認知症、うつ予防の支援 5月31日(金) ▶須賀川地区 中央地域包括支援センター ☎(88)8215 ▶西袋地区 西部地域包括支援センター ☎(75)3222 長寿福祉課 ☎(88)8117

地域リハビリテーション活動支援(講師派遣事業)をご利用ください

65歳以上の人が集う活動の場(高齢者サロンや通いの場、介護保険関連事業所など) 派遣する時間帯 午前9時～午後4時の間で1時間～1時間30分程度(土・日曜日、祝日を除く) 派遣する専門職 理学療法士、歯科衛生士、管理栄養士 派遣を希望する日の1か月前までに、長寿福祉課に電話でご相談ください。



長寿福祉課 ☎(88)8117

食生活ジャンプアップ講習会の参加者募集

6月25日(火)～令和2年1月14日(火) 全11回(月1～2回) 午前9時30分～正午 ※調理実習(4回)は午後1時まで 場市保健センター ▶市内在住の69歳以下で健康や食生活に関心のある人 ▶食生活改善推進員活動に関心のある人 など ▶健康づくりと栄養の基礎知識 ▶バランスの良い献立の作り方と食品成分表でのカロリー計算や調理実習 ▶医師や歯科衛生士の講話 ▶家庭でできる簡単な体操 など 5月31日(金) ▶長寿福祉課 ☎(88)8123

市要約筆記者養成講座の開催

聞こえにくい人にその場の話の内容を文字にして伝える「要約筆記」を学び、登録筆記者として活動できる人を養成します。手書きとパソコン使用の2つの支援方法を全7日間で学びます。 6月15日～7月27日 毎週土曜日 午前9時30分～午後4時 場市民交流センター tette 講師 県中途失聴・難聴者協会、要約筆記通訳すかがわ、要約筆記こおりやま ▶聴覚に障がいのある人の耳代わりとして、情報を要約して伝える活動を実施する意思のある人 ●パソコンの基本操作ができ、講座にノートパソコンを持参できる人 ¥3,600円(テキスト代) 6月3日(月) ▶長寿福祉課 ☎(88)8112

初心者のための手話コーナー

つながるコミュニケーション ⑤ わかる 右手を胸の前におき、おろす。「了解」と同じ手話です。 ※一般社団法人福島県聴覚障害者協会「ろう者との対話のために」より

検診を受けましょう

骨粗しょう症検診 6月1日(土)～11月30日(土) ▶令和2年3月31日までに40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる女性(対象者には、5月中旬に案内はがきを郵送します) ※妊娠中やその可能性がある人、既に骨粗しょう症の診断を受けているまたは治療を受けている人は対象外 検査方法 DXA法(手首の骨にエックス線を照射)またはDIP法(左手のエックス線撮影) ¥500円 乳がん検診 6月1日(土)～12月7日(土) ▶前年度までに登録している40歳以上の偶数年齢の女性(5月中旬に受診録を郵送します) ※前年度に受診できなかった人は、奇数年齢でも受診できます。 ▶本年度初めて登録する40歳以上の女性(健康づくり課に直接または電話でお申し込みください) ▶マンモグラフィ(乳房エックス線)による検査 ¥300円 ※どちらも、70歳以上の人、生活保護世帯の人及び、65～69歳の後期高齢者医療制度の被保険者は、被保険者証を提示すれば無料 ▶受診案内に記載の市指定医療機関 ▶長寿福祉課 ☎(88)8122

楽しくウォーキングしましょう

すかがわ健康づくりポイント事業 × 須賀川市民歩こう会 空港公園(滑走路見学)コース 空港滑走路を見学しながらの往復約14キロメートルのコース 5月26日(日) 午前9時10分～11時30分 午前8時50分集合 集合場所 空港公園 緑のスポーツエリア ▶須賀川市民歩こう会会長 木村 宏 ☎(76)2889 第14回楽・楽けんこうウォーキングの参加者募集 6月1日(土) 午前8時20分～午後0時20分 集合場所 公立岩瀬病院 コース 約2.5キロメートル 持ち物 飲料水、タオル、雨具など ▶どなたでも参加できます(小学生以下は保護者同伴) 定100人 ▶医師や看護師などの病院スタッフと一緒に新緑の翠ヶ丘公園をゆっくりとウォーキング。医療相談やワイズなどもあります。 ¥500円(未就学児無料) ※当日受付でお支払いください。 5月17日(金) ▶長寿福祉課 ☎(75)3111

いきいき水中ウォーク教室の参加者募集

6月・7月の毎週木曜日(全8回) 午後1時30分～4時 場いわせ保健センター ▶おおむね40～74歳の人 定25人 ▶温泉プールでの水中ウォーキング ¥1回200円(プール使用料) ※5月7日(火)から受付開始 ▶長寿福祉課 ☎(88)8123

大切な命を守るために 定期救命講習会

5月5日から令和2年3月までの第1日曜日と第3木曜日 場須賀川消防署・長沼分署・鏡石公民館(開催日によって変わります) ▶市内在住または在勤、通学する小学4年生以上の人 定30人(4人以下のときは中止) ▶普通救命講習Ⅰ 成人に対する救命法・午前9時～正午 ▶普通救命講習Ⅱ 成人に対する詳しい救命法・午前9時～午後1時 ▶普通救命講習Ⅲ 小児に対する救命法・午前9時～正午 ▶上級救命講習 救命法を含めた応急手当全般・午前9時～午後5時 ▶長寿福祉課 ☎(76)3196

5月は赤十字運動月間です

～赤十字の活動資金にご協力をお願いします～ 日本赤十字社は、国の内外で自然災害の被災者や紛争などによる犠牲者の救援活動を行っています。 このような活動は、皆さんからの社資(社費と寄付金)によって支えられています。赤十字の理念と活動をご理解いただき、活動資金へのご協力をお願いします。 活動資金の募集は、町内会・行政区の役員が皆さんのご家庭を訪問して、ご協力をお願いします。その際には、ご協力をお願いします。 ▶長寿福祉課 ☎(88)8111

すこやか通信

今こそ禁煙にチャレンジしてみませんか? 5月31日は世界禁煙デーです。喫煙が健康に及ぼす影響を考え、禁煙や受動喫煙防止に取り組みましょう。

- 禁煙のメリット ①病気のリスクが減る ②何歳から禁煙を始めても、健康改善の効果が見られます。心筋梗塞や脳梗塞、癌などの命に関わる病気のリスクが下がります。 ③免疫力が回復し、かぜやインフルエンザなどの感染症に掛かりにくくなります。 ④お金の節約につながる ⑤1日1箱(500円)吸ったつもりで10年間貯金すると、約180万円も貯まります。 ⑥自分も周囲の人もうれしいことが増える ⑦朝の目覚めや胃の調子が良くなり、味覚・嗅覚が改善します。 ⑧受動喫煙による健康面での悪影響がなくなります。 禁煙の成功に向けて ①薬局に相談し、ニコチンパッチやニコチンガムなどの補助剤の使用や病院で禁煙外来を受けることで、比較的楽に、禁煙できる可能性が高くなります(禁煙外来は、健康保険適用の条件があります)。 ②吸いたい気持ちは数分で落ち着くので、「体を動かす」「アメやガムを口にする」「深呼吸をする」などの対応を試してみよう。 ③健康づくり課 ☎(88)8123

いつまでもお元気で～百歳賀寿～ 長寿福祉課 ☎(88)8116

兼子 ハツさん(木之崎・大正8年3月24日生まれ) 90歳くらいまで米や野菜を作っていました。現在はデイサービスでのおしゃべりと、体操が楽しみです。くよくよしないことが長寿の秘けつです。



佐久間 フジノさん(小倉・大正8年3月28日生まれ) 95歳くらいまで自宅の草むしりをしていました。好き嫌がなく何でも食べることが、自分のことが長寿の秘けつです。

