



## 栄養料理教室「スマートクラブ」 おいしく食べて健康づくり

問 保健センター ☎77-1891

体重や健診結果が気になり、食事内容を見直したいとお考え  
中の方、まずは栄養教室に参加して、健康的な食生活について  
考えてみませんか？

- 対象者 30歳～74歳の男女
- 内容 栄養講座、調理実習、ウォーキング
- 場所 保健センターまたは福祉センター「やすらぎの里」
- 参加費 無料
- 定員 16人
- 締切り 10月2日(金)

月 日	時 間	場 所	テ ー マ
10月16日(金)	午前9時45分～11時30分	保健センター	食事バランスをチェック！
11月11日(水)	午後1時30分～4時	保健センター	楽しく歩こう！
12月10日(水)	午前9時45分～午後1時30分	福祉センター「やすらぎの里」	野菜たっぷり定食づくり
1月14日(木)	午後1時30分～4時		低カロリーのおやつづくり
2月10日(水)	午前9時45分～午後1時30分		バランス弁当づくり

## 9月は「健康増進 普及月間」です

- 毎日10分の運動をプラス
  - 毎日野菜をプラス1皿
  - 禁煙でタバコの煙をマイナス
- できることから始めて、健康  
寿命をのばしましょう！



## けんこう講演会 知って得する健康話

問 保健センター ☎77-1891

自分の健康に自信はありますか？けんこう講演会では、身近な健康のテーマを医師が分かりやすく説明します。併せて健康相談も実施しますので、ぜひご参加ください。

- 講演会の参加者には、資料と粗品をプレゼントします。ご多忙中とは思いますが、参加をお待ちしております。
- 日程 10月2日(金)・5日(月)・6日(火)・7日(水)
- 対象者 町内に住む30歳以上の男女
- 参加費 無料
- 場所 保健センター
- 持ち物 各自の健康診断の結果など

時間	内 容	
午後1時30分～2時45分	血管年齢検査 ・加速度脈波計無料測定 (センサーに指を入れて測定)	
	医師の講話(約70分程度) 講師：原田医院 原田進吾医師	
	講演テーマ	
	2日(金)	・「健康寿命について」
午後2時50分～	5日(月)	・「コレステロール調整術」 ・「肝臓にやさしい生活」
	6日(火)	・「血圧を上げない暮らし」 ・「痛風を防ごう」
	7日(水)	・「血糖値をコントロール」 ・「貧血を防ごう」
午後2時50分～	希望者に個別結果通知・健康相談 担当：保健師・栄養士	

※参加を希望される方は、午後1時30分までに保健センターへお越しください。

# 認知症のこと、考えてみませんか？

## ～ 9月 は世界アルツハイマー月間です～

☎ 地域包括支援センター ☎77 - 3914

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死滅などして、物忘れや判断力の低下が起こり、生活する上で支障が出ている状態（およそ6カ月以上継続）を指します。町では認知症について知る機会として、認知症サポーター養成講座や講演会を開催しています。その都度広報紙などでお知らせしますので、ご参加ください。

### 世界アルツハイマー月間

世界アルツハイマー月間は、平成6年9月21日に国際アルツハイマー病協会国際会議を開いた事から制定されました。これは、世界中の方に認知症を広く知って

もらうことで、患者とそのご家族の助けとなるように、希望をもって過ごせるようにという事を目的としています。

### 認知症になっても暮らしやすい地域づくり

認知症になっても、全てが分からなくなるわけではありません。周りからのちょっとしたサポートで、今までどおりの生活を送る事ができます。もし困っている方を見かけたら、右記のポイントに気をつけて、やさしい口調でにこやかに接しましょう。また、気持ち

に寄り添いながら、怒ったり否定したりしないようにしましょう。

#### 認知症の人と接するとき心掛けたいポイント

①驚かせない ②急がせない ③自尊心を傷つけない

### 認知症サポーター養成講座

地域包括支援センターでは、認知症の症状や接し方について学ぶ「認知症サポーターの養成講座」を行っています。

次回の開催は11月10日を予定しております。認知症について理解し、支援したいという気持ちをお持ちの方は、ぜひご参加ください。詳細は広報しばやま10月号に掲載します。

また、右記のように出張して講座を開催する事もできますので、ご希望の方は地域包括支援センターまでご連絡ください。

### 出張！認知症サポーター養成講座

今年度から認知症サポーター養成講座を出張して行います。芝山町在住・在勤の方で、集会所や職場などで開催してほしいという希望があれば、ご連絡ください。

■対象者 芝山町在住・在勤者 5名以上

■会場 会場を確保の上ご連絡ください

■開催日 平日（細かい日時については後日調整いたします）

### 認知症の方を介護されているご家族へ 家族交流会のお知らせ

認知症の方の介護をする中で、ひとり悩んでいませんか？

9月25日に家族交流会を開催します。同じ目線でお話する事で、少し気持ちが楽になり、対応に困っていることの解決の糸口が見つかる事もあるかもしれません。参加をご希望の方はお電話にてご連絡ください。

■開催日 9月25日(金) 午後1時30分～3時30分

■会場 芝山町役場南庁舎2階第2会議室

■申込み 9月18日(金)までに、地域包括支援センター（福祉保健課内）へお電話にてお申し込みください。

その他、認知症の方への対応や、認知症の診断をしてくれる病院を教えてくださいという時にも、地域包括支援センターへご相談ください。