

第2回精神保健福祉 家族教室

時 9月26日(木) 10時～12時
場 衣浦東部保健所
内 精神疾患と家族の対応方法についての講話、参加者の交流会
講 南豊田病院医師
対 精神障害者の家族
定 20人(先着順)
申 9月6日(金)から19日(木)までに、電話(21・93337)で衣浦東部保健所健康支援課へ。

中途失聴・難聴者のための 「第2回リハビリ講座」

時 9月29日(日) 13時30分～16時
場 総合文化センター401・402
内 落語講演会、聞こえづらい人たちの交流会
対 中途失聴者、難聴者など聞こえに不自由を感じている人
定 40人
申 9月20日(金)までに、電話(052・28・6660)、FAX(052・221・8663)またはaichi.deaf.center@fute.ocn.ne.jpで「あいち聴覚障害者センター」へ。

介護に関する入門的研修

時 ①10月8日(火) 13時30分～16時30分、②16日(水)・22日(火)・29日(火) 9時30分～16時

30分(連続講座)

場 総合文化センター401・402
内 ①基礎講座(介護に関する基礎知識)、②入門講座(基本的な介護の方法)
 ※詳細は、事務局HPをご覧ください。
申 10月1日(火)までに、申込用紙(長寿課・各市民センター・中央図書館で配布)を送またはFAX(0800・200・9915)であいち介護サポーターバンク運営事務局(〒450・6046 名古屋市中村区名駅1・1・4 JRセントラルタワーズ46階)へ。
 ※QRでも申込可



他 受講後は、あいち介護サポーターバンクに登録でき、介護事業所への就業やボランティア活動の紹介を受けられます。
問 あいち介護サポーターバンク運営事務局(☎0800・200・4415)

9月は健康増進普及月間

1に運動 2に食事 しっかりと禁煙 良い睡眠 健康寿命の延伸

健康・医療

健康寿命とは、介護を受けたり寝たきりになったりせず、自立した日常生活が送れる期間です。介護や支援が必要となる原因には、運動器の障害(骨折、転倒、関節疾患)、認知症、脳血管疾患があります。人生の最後まで自分の足で歩く、自分の口で食べるなど、生き生きとした生活を送るために、運動、食事、喫煙、睡眠習慣などを見直してみましよう。

問 健康推進課(☎23・9559)



9月は食生活改善 普及運動月間

市では、40～69歳の肥満者の割合や低栄養傾向にある高齢者の割合が増加傾向にあります。また、若い世代の朝食欠食も課題となっています。栄養状態の改善には、主食・主菜・副菜を上手に組み合わせ、さまざまな食品を食べることが重要です。日々の食生活を振り返り、食事をおいしく、バランスよく楽しみましよう。

よう。

問 健康推進課(☎23・9559)



もっと知りたい！ 腎臓のこと

刈谷豊田総合病院市民公開講座
時 9月19日(木) 13時30分～14時30分
場 刈谷豊田総合病院診療棟5階第1・2会議室
講 伊藤岳司氏(医師)
定 120人(当日先着順)
他 後日、病院HPで講座の内容を動画で公開します。
問 刈谷豊田総合病院(☎25・8007)

神経系難病患者・家族教室

時 10月1日(火) 14時～15時30分
場 衣浦東部保健所
内 講話「神経系難病と上手に付き合うために」および「ペリと食事の工夫」、交流会
講 溝口優子氏(言語聴覚士)
対 神経系難病患者(ALS、多系統萎縮症、進行性核上性まひなど)や家族
定 30人(先着順)
申 9月24日(火)までに、電話(21・93338)で衣浦東部保健所健康支援課へ。

健康フェスタ

時 9月28日(土) 10時～11時30分
場 刈谷豊田東病院東棟1階
内 骨粗しょう症・骨折予防、認知症について講演します。骨密度検査や認知機能検査などの体験コーナーもあります。
講 金野恵美氏(医師)
定 30人
 ※空きがあれば当日参加可
持 マスフ
申 西棟1階会計受付の受付箱へ予約用紙を投函または電話(62・5251)で刈谷豊田東病院へ。

ロコモ・フレイル予防体操、比べてみよう体力測定

時 10月5日(土) 12時30分～14時15分
場 国立長寿医療研究センター教育研修棟
内 椅子を使ったロコモ・フレイルを予防する体操を理学療法士と行います。ゲーム感覚でできる身体測定のブース、ロコモやフレイル、口の健康に関する医師・歯科医師による相談ブースもあります。
定 各40人(先着順)
申 9月9日(月)9時から、電話(0562・46・2311・内線3150)で国立長寿医療研究センターへ。