

町民特別講座のご案内

〈講座内容〉

健康はお口から…… 今から出来る健康習慣

～ 認知症・生活習慣病と深い関係の歯周疾患～

〈講師〉

久保田歯科医院長 久保田 敦 氏

日時：平成27年8月27日(木)

●受付 13時00分～13時30分

●お知らせ 13時30分～14時00分

●講演 14時00分～15時30分

場所：揖斐川町役場 3階 防災対策室

主催：揖斐川町

皆さんのお口の中は、健康な状態ですか？

ご飯を食べる、話す、歌を唄うなど日常生活とは切っても切り離せないものが皆さんのお口の健康です。今回の内容は、普段の日常生活からできる内容が盛りだくさんですので、ぜひ、参加しませんか？

* 揖斐川町保健推進員の研修会を兼ねて実施いたします。

* 参加ご希望の方は、下記までお申込みください。

お問い合わせ・参加申込みは

揖斐川保健センター TEL 23-1511

明日の『元気』を今つくる

そろそろ介護が必要？ 実は違う選択肢があるかもしれません。
しかも、もっと元気になれるかも…。そんな、介護予防教室のご案内です。



おたっしや教室 (申込み不要)

“自分のことは自分でできる体を保ちたい” “足腰を丈夫にしたい” そんなあなたにお勧めの教室です。
昨年度、97名の方にご参加していただき、ご好評につきまして、3会場から6会場に増えました。
お申込みは不要、参加費は無料です。お誘いあわせのうえ、どなたでもお気軽にご参加ください。

- 日程** 広報カレンダーをご覧ください
- 場所** 揖斐・大和・北方・清水・小島・胫永 全6地区の公民館 (お住まいの地区以外でも参加可能)
- 時間** 受付・血圧測定 9時30分～、教室 10時～11時30分
- 持ち物** 動きやすい服装、水分、タオル、上靴 (揖斐は不要)、教室ファイル (お持ちの方)

※ 8月の日程変更のお知らせ 大和公民館：13日は中止になりました
清水公民館：14日は7日に変更になりました

6月11日 大和公民館



昨年参加して
楽しかったのでお誘い
しました。
富田とし子様

誘ってもらって
よかった。
とっても楽しいです！
渡邊はる様 (90歳)

6月12日 清水公民館



ご自宅でできる簡単な体操も
ご紹介しています♪

いび青春塾 (申込み必要)

「ひざや腰に痛みがある方」「外出の機会が少なくなったと感じている方」に、おすすめの教室です。
3か月間 (週に1回) 集中して、専門の先生と一緒に自宅でも続けて行えるストレッチやマッサージ等を学びます。いくつになっても自分の足で歩ける体を作りませんか。

千春様

毎週、青春塾に参加できるのを楽しみに待っています。送迎の運転手さん、運動を教えてください。トレーナーさんがすごく良い方で、親切にいただいています。お友達もできて嬉しいです。



光男様

いつも使っていないところがほぐれる感じ。スタッフの方が見てくれていて、安心しています。

5月初旬より参加されている香田様ご夫婦の感想です

北方小学校6年生 認知症サポーターに なりました

認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を温かい目で見守る「応援者(サポーター)」の養成講座が、7月1日、北方小学校で開催されました。

キャラバンメイトの宮川靖子さん、栗野みねおさん、今村三記子さんが講師をつとめ、「認知症とはどんな病気か知る」、「認知症の人との接し方を知る」を目標に、6年生の児童28人が学びました。



は、「孫役」今村さんと「おばあちゃん役」栗野さんの失敗例の寸劇を見ました。

寸劇の紹介

場面・おばあちゃんが家で財布を探しているところに、孫が学校から帰ってきました。

おばあちゃん 「私の財布知らない？」

孫 「知らないよ。ちゃんと探したの？」

おばあちゃん 「お母さんが掃除していたから持って行ったんだわ。きつとお母さんだ。」

孫 「いつもお母さんのせいにして！」

おばあちゃん 「そんなこと言って、おばあちゃんをばかにして！ 悲しいわ！」

：認知症のおばあちゃんは、財布をどこへやったのかわからなくなり、孫と言ひ合いになってしまいました。こんなとき、どう接したらよいのでしょうか？

この後、宮川さんより認知症の方との接し方について教えていただき、児童2人1組で成功例を考え、ロールプレーを発表しました。

児童からは、「祖父母と暮らしているけど、認知症はいつなるのかわからないということがわかった。今日のことを覚えておきたい。」といった感想がありました。

講座の最後には、認知症を支援する「目印」であるブレスレット(オレンジリング)をつけて写真撮影をしました。

【お問い合わせ先】

- ・ 出前講座を受け付けます
- ・ 認知症サポーターを養成する講座の講師(キャラバンメイト)を募集しております

福祉課(地域包括支援センター)
Tel 23-1341 担当：廣澤

クリニックB主催

健康セミナーの 開催について

当法人では、地域に根差した医療を目指し、皆さまの健康増進と住み慣れた地域で、安心していきいきと暮らし続けていただけるよう「クリニックIB健康セミナー」を定期的に開催しております。

今回は、「糖尿病」をテーマとして、予防法のお話や、運動・食事についてのセミナーを開催し、皆さまの健康維持のお役にたてればと考えております。

お気軽にご参加ください。

『平成27年 第11回健康セミナー』

日時 8月25日(火)

14時～15時30分

場所 メディカルケアセンター

IB会議室

テーマ 糖尿病について

内容 ・糖尿病をチェック

・糖尿病をもっとよく知ろう

・血糖値を下げるための運動

・糖尿病と食事療法

・食事療法のポイント(試食あり)

定員 25名

参加費 無料

【お申込み・お問い合わせ先】

クリニックIB 担当 廣瀬

Tel 0585-22-0112

受付時間 8時30分～18時

水曜・日曜・祝日休み

※参加された方には、スポーツクラブ・サンパティオ1日無料券を差し上げます。

※参加を希望される方は、お電話でお申込みいただきますようお願いいたします。

※なお、受付期間は8月24日までとさせていただきますが、先着25名の定員となり次第終了とさせていただきますので、ご了承ください。