

## ●●● 肺がん検診のお知らせ ●●●

9月・10月にも実施した肺がん検診ですが、11月にも実施します。まだ、受診をされていない方、受診を希望される方は揖斐川保健センターまでご連絡ください。

検診日 11月10日(火) 15時15分～16時45分  
 会場 揖斐川保健センター  
 検査内容 胸部X線撮影検査 ※必要な方のみ喀痰(かくたん)検査実施  
 検査料 胸部X線 200円 喀痰検査 500円(喀痰容器提出時にいただきます)  
 お問い合わせ 揖斐川保健センター TEL 23-1511

## ●●● 結核健診のお知らせ ●●●

	日時	地区	場所
11/2 (月)	8:30～9:20	小島	堀公民館
	9:35～10:25		野中公園
	10:45～12:00		上野地区 町会館
	13:15～14:00		白樫農事集会施設
	14:20～16:50		揖斐川保健センター①
11/10 (火)	8:30～9:40	大和	揖斐川健康広場
	10:00～10:30		東若松会館
	10:50～12:00		大和公民館
	13:30～14:40	揖斐	下新町コミュニティセンター
11/11 (水)	8:30～9:10	揖斐	下岡島公民館
	9:30～10:30	脛永	新栄町公民館
	10:50～11:50	小島	二ノ宮多目的集会施設
	13:00～15:30	脛永	脛永公民館
	15:50～17:00		揖斐川保健センター②

**対象者:** 揖斐川町に住所を有する  
65歳以上の方

**健診内容:** 胸部レントゲン撮影検査

**検診料:** 無料

★受診される方は、黄色のハガキを持ち、会場に来てください。ハガキのない方は、再発行しますので、会場で申し出てください。

揖斐川保健センター  
TEL 23-1511

## ●●● 11月電話相談・電話健康相談 ●●●

**開催日時** 2015年11月29日(日) 10時～12時

**受付電話番号** 058-267-0711

※今回は医科領域の相談となります。歯科領域の相談はお受けできません。

<お申込み・お問い合わせ先> 岐阜県保険医協会 事務局  
 〒500-8844 岐阜市吉野町6-14 三井生命岐阜駅ビル6階  
 TEL 058-267-0711 FAX 058-267-0712  
 E-mail: gifu-hok@doc-net.or.jp

# 揖斐川町健康教室

～生活習慣病予防！楽しくが1番！～

## ①楽しく減塩生活！

講師：揖斐川町栄養士

減塩のメリットとポイントをわかりやすく説明します。

減塩みそ汁の試飲もあります。



## ②楽しく運動しよう！

講師：葛本 香 先生

「自然と笑顔になれて、体も軽くなる」と毎回、評判の先生です。

家庭でもできる簡単な運動を楽しく覚えていきませんか。



《ご都合のよい日程・会場でご参加ください。》

日 時	場 所
11月13日(金)	13:30～15:30 久瀬公民館2階
11月24日(火)	13:30～15:30 谷汲保健センター2階
12月1日(火)	13:30～15:30 揖斐川健康広場2階 多目的競技室
12月8日(火)	13:30～15:30 揖斐川健康広場2階 多目的競技室

\*受付は15分前から実施します。

**持ち物** タオル・上靴（運動しやすい靴）、水分補給用の飲み物  
運動のしやすい服装でご参加ください。

**主催** 揖斐川町健康増進課

\*この健康教室は、保健推進員の研修会を兼ねています。

お問い合わせ・参加申込 揖斐川保健センター TEL 23-1511

## 介護予防教室「いび青春塾」参加者募集のお知らせ

「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、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などを学びます。  
いくつになっても自分の足で歩ける体を作りませんか？ お申込みをお待ちしております。

**【会場】** JAいび川 清流の里

揖斐川町三輪にある施設です。理学療法士、作業療法士、言語聴覚士といった専門職による、自宅でもできる運動・口腔ケアを元気に楽しく行います。

**【期間】** 平成28年1月13日～3月30日 毎週水曜日 全12回

**【時間】** 13:30～15:00

**【費用】** 1回300円 ※欠席された場合、費用負担はありません。

**【対象】** 町内にお住まいで、参加が適当と判断された方が優先となります。  
お申込み後、面談をさせていただきます。

**【送迎】** ご希望の方には送迎があります。※送迎できる範囲がありますのでご相談ください。

**【定員】** 10名

**【申込み締め切り】** 12月10日(木)

※申込み多数の場合は、初めての方を優先させていただきます。



お電話、もしくは役場福祉課窓口にてお申込みください

揖斐川町役場 福祉課 地域包括支援センター

0585-23-1341 担当：高橋真紀、廣澤寛子



## 揖斐を歩こう！65歳からの ノルディックウォーキング

健康づくりで話題のノルディックウォーキング。ポールがバランス維持をサポートするので転びにくく、姿勢が良くなります。また、足首、膝、腰、アキレス腱など下半身にかかる負担を軽減し、長い距離の歩行が可能になり、腰痛防止にも効果があると言われています。季節を問わず誰でも簡単にはじめられます。

昨年度ご参加いただいた方からは、「ここまで歩けると思わなかった。ポールがあるから楽だった」「これは体全体が使えていいね」といった声がありました。

今年度も専門の指導者のもと、横蔵寺の紅葉を楽しみに歩きます。  
(雨天時は、体育館内で実施)

### ☆横蔵寺紅葉ウォーキング☆

11月24日(火)



じゅあん 樹庵

集合場所 ラーニングアーバー横蔵・樹庵

時間 受付：9時30分、教室：10時～13時30分

参加費 無料 別途、昼食代として1500円

対象 65歳以上で介護保険の認定を受けていない方

定員 30名

持ち物 ノルディックウォーキング用ポール・水分・雨具(合羽等)・帽子・タオル・運動のできる服装・靴・健康保険証など

※ポールレンタル500円もあります。

※持ち物は、リュックサックやウエストポーチ等に入れ、両手が使えるようにしてください。

3月中旬に横山ダムでのノルディックウォーキングを予定しています。詳細は、広報に掲載予定です。

お申込み・お問い合わせ

揖斐川町役場福祉課地域包括支援センター

TEL 23-1341

心も体もリフレッシュしませんか？

# 揖斐川デイサービスセンターご案内

## ●ご利用いただける方

公的介護保険制度にて要支援1・2、要介護1～5と認定された方ならどなたでもご利用いただけます。

### 見学・1日・半日体験希望の方、大歓迎！！

デイサービスに行ったことがなく不安だという方、一度、遊びにいらしてください！！  
まだ介護認定を受けられていない方やご家族様、  
介護に関するご相談は何でも承りますので、お気軽にご連絡ください。

## ●ご利用いただける時間

- 営業日 月曜日～金曜日（祝祭日も営業）※12月29日～1月3日は休業
- 提供時間 午前9:00～午後4:30（延長利用可）

## ●1日の流れ

### ①お迎え

スタッフが専用車両でお迎えにあがります。車椅子でも安心です。



### ②健康チェック

血圧・脈拍・体温を測定し、体調を伺います。



### ③入浴

ゆっくりとくつろいでいただけます。



### ④昼食

個々の状態に合わせた温かい食事を提供させていただきます。



### ⑤機能訓練

自分の目標に向かって機能訓練を行います。



### ⑥余暇活動

特技や趣味を活かして活動の輪を広げます。



### ⑦おやつ

お菓子を食べながら皆で楽しいひととき。



### ⑧お送り

心も体もリフレッシュされてお帰ります。



## ココアピール!!

- ①一日起きていることが心配な方でも大丈夫!!  
休養できるベッドや畳の部屋を完備していますので、長時間利用も安心です。
- ②家族が、遠出していてデイサービスの帰りの時間までに間に合わない。  
でも、大丈夫!! 急な延長利用にも対応させていただきます。

ボランティアさん  
大募集しています!!

ご利用者様に楽しい時間をお過ごしいただくために、ボランティアさんを募集しています。お気軽にお尋ねください。

### 【お問い合わせ】

揖斐川デイサービスセンター  
揖斐川町清水77番地(特養尚和園内)  
TEL 23-1000 まで