

結核健診の日程について

10月23日(月)の台風により延期になりました小島地区での結核健診は、12月18日(月)になりました。

■対象者 揖斐川町に住所を有する65歳以上
(～昭和28年3月31日生)の方であれば
どなたでも受けることができます。

■健診内容 胸部レントゲン撮影検査

■結果通知 健診結果は精密検査が必要な方および
医師が必要と認めた方のみ郵送します。

※異常がない場合、通知はしませんのでご了承ください

■健診会場 各地区を巡回バスでまわりますので、
ご都合の良い会場で受診してください。

時 間	場 所
8:30～9:20	和田公会堂
9:40～10:10	黒田公民館
10:30～11:30	二ノ宮多目的集会施設
13:00～13:20	堀公民館
13:40～14:20	野中公園
14:40～15:00	白樫農事集会施設
15:20～15:50	みかど屋 様方

【お問い合わせ】揖斐川保健センター TEL23-1511

※前日または当日に胃がん検診を受けられた方は結核健診の受診ができません。

がん検診は受けましたか？

今年度の揖斐川町胃がん・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診もあと12月の日程のみとなりました。
がん検診をまだ受けていない方は、この機会に受診してみてもはいかがでしょうか。

◆40歳以上の方 胃がん検診・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診

◆50歳以上の男性の方 前立腺がん検診

【12月日程】 12月1日(金)、4日(月)、8日(金)、13日(水)、18日(月)、21日(木)、22日(金)

◆時間 8時30分～10時30分

◆会場 揖斐厚生病院健診センター

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。

【お問い合わせ・お申込み】 揖斐川保健センター TEL23-1511

しっかり食べて元気に長生き！ 元気な高齢世代のための低栄養予防講演

◆日 時 12月10日(日) 13時20分～16時

◆場 所 ソフトピアジャパン 大会議室 大垣市加賀野町4丁目1番地7(センタービル内)

講演1「食事にカルシウムをプラスして骨強化」

岐阜県酪農農業協同組合連合会

参事 近藤 昌伸 氏

講演2「しっかり食べて元気に長生き 低栄養予防」

公益社団法人 岐阜県栄養士会 管理栄養士 水谷 幸 氏

【お問い合わせ】公益社団法人 岐阜県栄養士会 TEL058-278-5201

入場は無料
申込みが必要です

ヒート
ショックを
予防
しよう!



ヒートショックとは、温度変化により急激に血圧が上下することで、心臓や脳の血管にダメージを与え、脳梗塞、心筋梗塞などの発作を起こすことです。

日本では年間に1万人以上、このヒートショックが原因で亡くなっており、交通事故よりも多いといわれています。

原因は、不適切な暖房使用や防寒対策の不十分さにあるといわれ、特に高齢者の方や、血圧の高めの方は注意が必要です。また、トイレや浴室など、家の中でも温度差の激しい場所で発生しやすいといわれています。

注意するポイントは、自宅内の環境を整えることです。トイレ、浴室、洗面所にも出来る限り暖房設備を設置し、暖かくしておくこと、お風呂の湯温設定もすぐに入れる温かさにしておくことです。いきなり熱いお湯に入る、食事直後に入浴するなど、血圧の変動をさらに大きくする行動や習慣は見直しましょう。

皆さんで寒い冬を元気に快適に過ごしていきましょう。

福祉講座（困りごとサポーター養成）受講者募集

揖斐川町では、「安心して暮らせるまちづくり」実現のため、生活のなかでのちょっとした困りごとに対し、住民相互の支えあいの輪で支援できるようにするため、「福祉講座（困りごとサポーター養成コース）」を開講します。

困りごとサポーターは、自宅などで暮らすなかで不便・不具合を感じ困っている人に対して、退職後自分の時間を活用したい人や地域活動に興味がある人が担い手となり、家事援助（例：ごみ出しや電球交換、身の回りの掃除など）を始めとした手助けをする人です。

ひとりひとりの知識と経験は、あなたの近くに住む人の支えとなり、「安心して暮らせるまちづくり」の大きな力となっていきます。

困りごとサポーターとして、自分でできることを考え、一緒に実践してみませんか？

◇募集人員 20人程度

◇受講料 無料

◇申し込み期限 12月15日（金）

開催日	時間	場所
1月11日（木）	13時 ～ 15時	揖斐川町 地域交流 センター はなもも 多目的室1
1月16日（火）		
1月23日（火）		
1月25日（木）		
1月30日（火）		
2月6日（火）		
2月15日（木）		

※全7回の講座に参加してください

【お問い合わせ】

揖斐川町役場福祉課

TEL22-2111



気軽に過ごしてください！

12月

認知症カフェ

認知症カフェとは、誰でも参加できる集いの場です。地域住民、認知症の人やその家族が、お茶をしながらお互いに交流したり、情報交換や専門のスタッフへ気軽に相談したりすることを目的としています。

名 称	会 場	開催日時	電話番号
喫茶しずやま	グループホーム 揖斐川げんき村	12月20日（水） 10:30～11:30 13:30～15:00	21-3511
ふらっと カフェ	JA いび川 清流の里	12月15日（金） 13:30～15:00	21-3666
カフェスマイル デイズ	メディカル ケアセンター I B	12月27日（水） 13:00～16:00	22-0122
喫茶Chidori （ちどり）	特別養護老人 ホームかりやど	12月20日（水） 14:00～16:00	22-5511

【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 TEL23-1341

失語症カフェ

失語症（脳の損傷による言語障害の一つ）について「悩み」「喜び」を語り合うことができる誰でも参加できる憩いの場です。

名 称	失語症カフェ
会 場	JAいび川 清流の里
開催日時	2月18日（日） 13:30～15:00 ※事前予約が必要
電話番号	21-3666

【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

12月のおたっしや教室

日頃の生活の中での動きが楽になる運動をしてみましょう。
参加無料、申込み不要です！

対 象 揖斐川町にお住まいの65歳以上の方 どの公民館にもご参加いただけます

受付・血圧測定：9:30～ 教室：10:00～11:30

※昨年度と開催日程が異なる公民館があります。

※公民館によって講師が異なります。

持ち物

運動のできる服装、水分、タオル、教室ファイル（お持ちの方）、上靴（揖斐は和室のため不要）

【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

公民館	部屋	日程（毎月）	12月 開催日
揖斐	1階和室	第2木曜	12月14日（木）
小島	1階集会室	第4木曜	12月28日（木）
大和	2階集会室	第1水曜	12月6日（水）
北方	1階集会室	第3水曜	12月20日（水）
清水	1階集会室	第2火曜	12月12日（火）
胫永	1階ホール	第4火曜	12月26日（火）

キャラバン・メイト養成研修開催

キャラバン・メイトとは、認知症の人やその家族を支援し、応援する「認知症サポーター養成講座」の講師のことです。

現在揖斐川町では、約40人のメイトがいます。認知症になっても住み慣れたまちで住み続けるために、地域で認知症について正しい理解を深める活動と一緒にしていきませんか？皆さんのご参加をお待ちしています。

■日 時 平成30年1月13日（土）
10時～17時15分

■場 所 OKBふれあい会館
岐阜市数田南5-14-53

■対象者 「認知症サポーター養成講座」で講師としてボランティア活動をしていただける方

■参加費 無料

【お問い合わせ・お申込み】

社会福祉協議会キャラバン・メイト事務局
TEL23-0411