

認知症への理解を深める
～認知症サポーターステップアップ講座～



市ホームページ

これまでに認知症サポーター養成講座を受け、オレンジリングまたはサポーター証を持っている人を対象としたステップアップ講座です。サポーターとしてより活躍するため、認知症に関する知識や対応方法を学びましょう。

- ▶とき 9月14日(水) 午前10時～正午
- ▶ところ 西那須野野舎100会議室
- ▶講師 飯島 恵子 氏(ゆいの里 代表)
- ▶参加費 無料
- ▶定員 30人 ※定員を超えた場合は抽選。
- ▶申込期限 8月26日(金)
- ▶申し込み・問い合わせ
☎高齢福祉課 ☎0287(62)7327



認知症サポーターって？

認知症を理解し、認知症の人やその家族を応援する人です。市内のサポーター数は、7月で6,700人を超えました。認知症になる人は年々増加しているほか、若い人もなる可能性があります。いつ自分や家族などの身近な人が認知症になるか分かりません。大切なのは、症状を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守ることです。市では、希望する団体向けに「認知症サポーター養成講座」を行っています。詳細は問い合わせてください。



100まで元気 短期運動教室
～介護予防筋力トレーニング～

ボールやバンドを使って楽しく体を動かしましょう。どんな運動をしたらいいのかわからない人や転倒が心配な人、介護予防をしたい人におすすめです。

- ▶とき 9月7日～10月26日の毎週水曜
午後2時30分～4時(全8回)
- ▶ところ シニアセンター(送迎なし)
- ▶対象 介護保険認定を受けていない65歳以上の市民
- ▶定員 10人 ※定員になり次第締め切り。
- ▶参加費 1回当たり300円 ▶申込期限 8月31日(水)
- ▶申し込み・問い合わせ
市シニアセンター ☎0287(73)2210



元気シニアの活躍を応援します
～ぷらっと那須塩原を開設しました～

シニアの社会参加活動に関する情報提供や関係機関を案内するための窓口です。ボランティア活動や生涯学習など社会参加活動に興味のある人は、ぜひ利用してください。

- ▶開設日時 午前9時～午後5時
※土・日曜、祝日、年末年始を除く。
- ▶ところ 健康長寿センター内(南郷屋5-163)
- ▶対象 シニア世代(おおむね50歳以上)
- ▶利用料 無料 ※利用には事前に予約が必要です。
- ▶予約先・問い合わせ
市老人クラブ連合会 ☎0287(37)5122

がんは早期発見が重要です
～がん検診 もれなく受診を～



厚生労働省
がん検診啓発動画

がんは、早期に発見することで治せる可能性が高く、治療も軽く済むことが多いと言われています。

市では、皆さんの健康の保持につなげるため、がん検診を実施しています。集団検診の会場では、新型コロナウイルスの感染症対策にも万全を期しています。1年に1回は、がん検診を受けるように心掛けましょう。がん検診を受けるためには、事前に申し込みが必要です。

- ▶申し込み・問い合わせ
健康増進課(黒磯保健センター) ☎0287(63)1100



今や日本人の国民病とも言える"がん"

- 今や2人に1人が"がん"になり、年間36万人が"がん"で亡くなる時代。これは3人に1人が"がん"で亡くなっていることに
- がんは症状がほとんどないことから、進行に気づきにくく、気づいたら手遅れになることも…
- 家族に"がん"を罹患した人がいる場合など、リスクが高い人は特に注意してください



夏場の食中毒に注意
～菌を意識した行動を～

夏期は気温が高く、細菌などによる食中毒が多く発生しています。食品の不衛生な取り扱いにより食中毒が発生しやすくなるので、十分注意しましょう。

- <食中毒予防の三原則>
- ①菌をつけない…入念な手洗いをして、食材や調理器具などに菌をつけない
- ②菌を増やさない…食品・食材は早めに低温保存する
- ③菌をやっつける…食品・食材は中心部までしっかりと加熱、調理器具は熱湯や塩素系漂白剤で消毒する
- ▶問い合わせ
県北健康福祉センター ☎0287(22)2364



健康寿命は毎日の食生活から
～栄養バランス3ポイント～

今だけではなく、生涯を通して元気で楽しく生活を送れるように、毎日の食生活を見直しましょう。健康づくりのための相談も受け付けています(予約制:詳細は31ページ)。

- 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる
- *主食(ご飯、パン、麺など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、海藻類など)
- 野菜を毎日プラス1皿
- おいしく減塩 まずは1日マイナス1グラム
- ▶問い合わせ
健康増進課(黒磯保健センター) ☎0287(63)1100