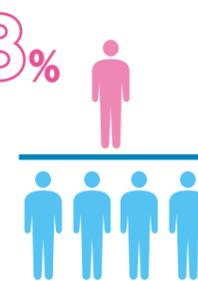


認知症になっても、安心して暮らせるために  
今できることから、始めよう！

9月は、世界アルツハイマー月間です。世界的に認知症についてのイベントが行われます。日本は超高齢社会に突入しており、認知症の高齢者数も増え続けています。65歳以上の4人に1人は認知症かその予備群。私たちにとても身近な病気となっています。



あなたの身近な人に  
気になる人はいませんか。  
認知症の代表的な症状がもの忘れ。単なるもの忘れとは違う特徴があります。

認知症による“もの忘れ”

- 体験したこと自体を忘れる
- 忘れたことを自覚していない
- 生活に支障がある
- 症状が進行する

普通の“もの忘れ”

- ・体験したことの一部を忘れる
- ・忘れたことを自覚している
- ・生活に支障がない
- ・症状が進行しない

普通のもの忘れと認知症のもの忘れの違い

認知症の人の応援者  
「認知症サポーター」

認知症サポーターといっても、特別なことをする必要はありません。認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守るのがサポーターの役割です。市内には、小学生から高齢者まで幅広い年齢層のサポーターが4千人以上います。認知症サポーターは、「認知症サポーター養成講座」を受ければ、だれでもなることができます。まずは、認知症を知ることから始めませんか。受講の証としてオレンジリングをお渡しします。

今できることから始めよう  
認知症サポーター養成講座

- ▼とき 9月25日(日) 午後1時30分～3時30分
- ▼ところ 東那須野公民館
- ▼対象 市民(小・中学生も大歓迎)
- ▼内容 認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族に対して自分で何ができるかを考える
- ▼講師 飯島恵子氏 (NPO法人ゆいの里理事)
- ▼定員 50人
- ▼申込期限 9月16日(金)
- ▼申し込み・問い合わせ 〇 高齢福祉課 ☎(02)7327

相談窓口

- 地域包括支援センター 市内に8カ所ある介護や福祉の総合的な相談窓口。
- 認知症の人と家族のための電話相談窓口 ☎028(627)1122 月曜～金曜 午後1時30分～4時

支え合いの場

- あゆみの会
  - ▶とき 毎月第4水曜 午後1時30分～3時30分
  - ▶ところ 街中サロン元気ほん歩(本町5-23)
  - ▶参加費 無料
- ケアラーズカフェ
  - ▶とき 毎月第2月曜 午前10時～正午
  - ▶ところ 小規模多機能型居宅介護事業所ぬくもり(三島4-28-2)
  - ▶参加費 100円(お茶代)

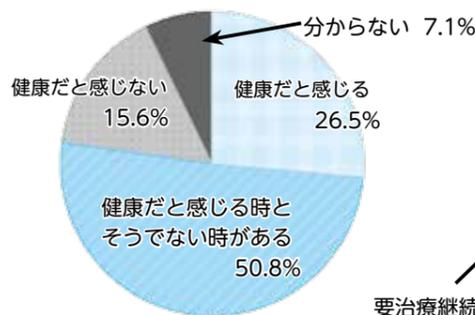
子育て連絡帳

子どもの健康のためにも、自分の健康を

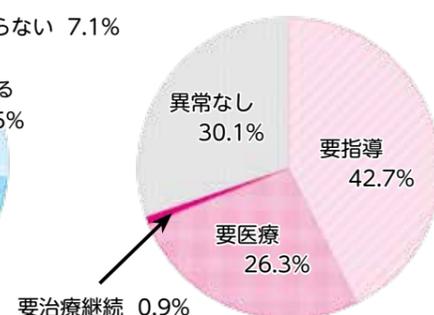
育児・家事・仕事とめまぐるしい毎日をご過ごしている子育て中のみなさん！「自分は健康だ！」と胸を張って言えますか？市では赤ちゃんや子どもの健康や育児に関するだけでなく、子育て世代のお父さん・お母さんも健康であるための健診・相談・健康セミナーを開催しています。

【受診者アンケート結果】

Q. 日頃「自分は健康だ！」と感じますか？



【30・35歳節目健診結果】



※30歳・35歳を迎える人が対象の「30・35歳節目健診」の結果と、受診した人を対象とした「日頃健康だと感じているかどうか」のアンケート結果です。

30・35歳節目健診の他にも、さまざまな検診や健康相談、食生活相談を行っています。詳しくは市のホームページを見るか、各保健センターへ問い合わせてください。



- ▶問い合わせ
- 黒磯保健センター ☎0287(63)1100
- 西那須野保健センター ☎0287(38)1356

比較的健康だと感じている人(青色部分)は約8割いますが…  
実際の受診結果では所見ありの人がなんと約7割(ピンク色部分)も！！



忙しい毎日をご過ごしていると自分の健康はつい後回しになりがち。あなたは本当に健康的な生活をしてますか？お父さん・お母さんの健康は、家族の健康につながります。自身の生活習慣を見直してみましょう！

教えて！あなたの子育てエピソード ▶問い合わせ ☎シティプロモーション課 ☎0287(62)7128

お腹に命が宿り、大切な我が子が生まれた日。  
赤ちゃんだった子が、あっという間にランドセルを背負うようになった日。  
まだまだ子どもだと思っていた子が、広い世界へと巣立っていった日。  
我が子が永遠の愛を誓った日。孫が生まれた日…。

市では、市民の皆さんから子育てにまつわるエピソードを募集しています！  
投稿いただいたエピソードは、「きらきらホットなすしおぼら」に掲載します。  
さらに採用されたエピソードは、市が制作する子育てガイドブックにも掲載し、  
出生届時にママ(パパ)さんにお渡しします。  
あなたのエピソードで新米ママ(パパ)さんの子育てをぜひ応援してください。



プレゼント！ ※抽選計100人

- 1 みるひい おしりふきのふた
- 2 キティちゃん ハンドタオル
- 3 塩原温泉入浴剤

募集中！

投稿はこちらから



きらきらホット子育て 検索