

健康福祉

(18~20面)

内=内容 対=対象
 期=日時・期間・期日 所=場所
 定=定員・定数・人員 料=料金
 申=申し込み 問=問い合わせ
 FAX=FAX E=Eメール
 共=共通事項 託=託児あり

イベント・講座

介護予防で元気力アップ体操講習会

内オープニング(らくらく体操)、大渡昭彦氏(鹿児島大学医学部准教授)による介護予防運動プログラムに関する講演・実技、地域での展開に関する発表など
 期3月9日(木)13時30分~15時30分(受け付けは13時~) 所中央公民館 定なし 料無料
 申不要 問中央保健センター

県障害者スポーツ大会

内陸上競技、レクリエーションなど 対平成29年4月1日現在13歳以上で身体障害者手帳を持ち、医師に出場可能と認められた人 期5月21日(日) 所県立鴨池補助競技場ほか 定なし 料無料 申身体障害者手帳と印鑑(認め印可)を持って3月3日までに障害福祉課216-1272(FAX216-1274)か各支所の福祉課・保健福祉課へ

精神保健福祉ふれあい交流会

内福祉施設などで社会復帰に取り組む人たちの舞台発表・作品展示など 期2月23日(木)10時30分~14時30分 所市民文化ホール 申不要 問保健予防課 803-6929(FAX803-7026)

食育教室

◇演題…家庭の食卓の安全について ◇講師…岡本嘉六氏(鹿児島大学名誉教授) 対市内に住む人 期2月20日(月)13時30分~15時 所かごしま市民福祉プラザ 定70人程度 料無料
 申電話で2月16日までに保健予防課803-6927(FAX803-7026)へ

郷土料理教室

月	日	曜	場所	定員(先着順)
2	17	金	南部保健センター	各20人
	22	水	中央保健センター	
	23	木	北部保健センター	各16人
	28	火	東部保健センター	
3	9	木	西部保健センター	25人

◇時間…10時~13時30分
 内つあんつあん(落花生を使った炊き込みご飯)、鶏の焼酎煮、長芋の酢の物、さつまいもケーキ 対市内に住む人 料600円程度(材料代) ◇エプロンと三角巾が必要 申電話で2月10日から受講希望の保健センターへ

味めぐり料理教室

内食生活改善推進員による郷土料理教室…



①そばじゅい(汁)・いこもち、②がね・あずきかん、③つあんつあん(落花生を使った炊き込みご飯)・鶏の焼酎煮など 対市内に住む人 期①4月6日(木)、②5月11日(木)、③6月1日(木)の10時~13時30分(全3回) 所西部保健センター 定20人(先着順) 料1回600円程度 申電話で3月6日から西部保健センターへ

道の駅喜入 喜楽市

内喜入地域の農産物や特産品など 期2月19日(日)10時~15時 所マリニピア喜入345-1117(FAX345-3412)



アイドルみたいな名前の怖~い病気「CKD」

CKDとは「慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease)」のこと。詳しい内容について保健所へ取材に行ってきました。

成人の8人に1人がCKDの疑いがある

腎臓は尿を作る、老廃物や毒素を排せつし血液をきれいにする、ホルモンを分泌するなど大活躍の臓器。CKDは自覚症状がないまま徐々に腎機能が低下していく病気で、重症化すると人工透析や腎臓移植が必要になることも。珍しい病気ではなく、成人の8人に1人がCKDの疑いがあるそうです。

健診結果を確認しましょう!



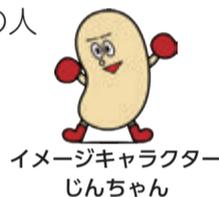
健診と予防が大事!

腎臓は一度低下すると回復しにくいので自覚症状が出てからでは手遅れ。定期的に健診を受けましょう!そして一番大切なことは予防。CKDの予防セミナーや啓発イベントで正しい知識を学び、予防を心掛けましょう!

腎臓が老廃物を排泄する能力を示す「eGFR値」の低下やたんぱく尿が出ている人は要注意です!

慢性腎臓病(CKD)予防セミナー~学んで守ろう!あなたの大切な腎臓

内医師と栄養士による講話、患者の体験発表、個別相談 対平成28年度特定健診(若年者健診)を受診済みの人 ※28年度の健診結果をお持ちください 期2月18日(土)12時30分~16時30分 所中央公民館 定600人(先着順) 料無料 申電話で国民健康保険課216-1228へ



慢性腎臓病(CKD)啓発イベント

内CKD関連クイズ、健康相談コーナーなど 期2月26日(日)10時~15時 所イオンモール鹿児島(東開町) 料無料 申不要 問保健総務課803-6861(FAX803-7026)



さくらじま白浜温泉センター パッチワーク教室(小物作り)

対市内に住む人 期2月22日(水)13時30分~15時30分 定10人程度 料無料 ◇裁縫道具が必要 申電話かファクスで住所、氏名、年齢、電話番号をさくらじま白浜温泉センター293-4126(FAX同じ)へ

福祉コミュニティセンター教養講座(4月開講)

講座名	日時	定員
さつま狂句	第1・3週の木曜日10時~12時	40人
華道(池坊)	第1・3週の土曜日10時~12時	20人
茶道(裏千家)	第2・4週の木曜日10時~12時	15人
やさしい囲碁	第2・4週の木曜日13時30分~15時30分	40人

内市内に住み、平成29年4月1日現在60歳以上の人や体の不自由な人(囲碁は有段者を除く) ◇定員を超えたら抽選 料無料(教材費などは実費負担) 申往復はがきに希望講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、2月28日(必着)までに〒892-0803 祇園之洲 町1-2福祉コミュニティセンター248-1200(FAX248-2211)へ

今日もいきいき! 輝きライフ



健康づくりや生きがいづくりに取り組んでいる皆さんを紹介します。

慈眼寺お達者クラブ

毎月2回、32人の会員が集まり、健康講座のほか、指人形作りやちぎり絵の創作活動などを行っています。特に、介護予防のための体操に力を入れていて、みんなで民謡や懐メロに合わせて体を動かすのはとても楽しく自然と会話も盛り上がります。笑いの絶えない時間を過ごせるので、みんなお達者クラブの活動の日をとっても楽しみにしています。

同じ町内会のメンバーで15年間続けてきたこの活動が、さらに地域に広がっていくよう、今後は仲間づくりにも取り組みたいです。

