| 四 | 内容 | 対 | 対象 | 期 | 日時・期間・期日 | 所 | 場所 | 定 | 定員・定数・人員 | 料 | 料 | **□**=申し込み **□**=問い合わせ **□**=共通事項 **□**=ホームページ **□**=託児あり

講座・催しなどで、特に記載がないものは ●誰でも参加(申し込み)可 ●応募多数のときは抽選

# 健康・生活衛生

20面にも掲載

### 冬の感染症の予防

◇インフルエンザやノロウイル スによる感染性胃腸炎などの感 染症は冬場に流行します。日頃 から予防を心掛けましょう ◇手洗いは念入りに ◇マスク は正しく着用を ◇ワクチンが あるものは予防接種を受ける ◇バランスの良い食事と十分な

睡眠を取り免 疫力を高める ◇嘔吐物や便 などで汚れた 場所はしっか



り消毒を ◇食品は十分に加熱 を 間保健予防課☎803-7023 FAX 803-7026

## 有効期限は来年1月31日まで お口元気歯ッピー検診

◇昨年度に75歳 の誕生日を迎え た後期高齢者医 療の被保険者を



対象とした口腔検診の受診券を 5月末に送付しています ◇受 診券を紛失したときは再発行の 手続きが必要です 申詳しくは

## HTLV - 1(ヒトT細胞白血病 ウイルス1型)の無料検査

(妊婦を除く) 期毎月第1・3 月曜日の13時30分~15時 ※要 予約 所東部保健センター 間保健予防課☎803-7023FXX 803-7026

◇施設整備のため来年1月5日~3月下旬まで浴室は休業します 問高齢者福祉センター与次郎☎250-3311FAX250-8011

## 精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)の講座

### ①まちかど交流講座(クッキング)

- 内フライパンで簡単!パン作り
- 対市内に住む人 期12月16日(土)10時~13時
- 定10人 料500円(材料費)



### ②はーと講座(パソコン教室)

- 内初心者向け基礎講座(ワード)
- 対市内に住む精神障害のある人 ※精神障害者保健福祉手帳などの証明が必要
- |期来年1月6日~27日の毎週土曜日10時~12時(全4回)
- 定4人 №540円(テキスト代)

### ③精神保健福祉講座

- 失調症に関する講座
- 期来年1月22日(月)14時~16時
- 定30人程度 料無料

**申**①③は直接か電話で①は12月10日、③は1月20日までに、②は 3352FAX)206-8571





県後期高齢者医療広域連合

# **☎**206-1329FAX206-1395△

対16歳以上の検査を希望する人

### 高齢者福祉センター与次郎の浴室の臨時休業

※トレーニング室などそのほかの施設は通常通り利用できます



- 内山畑良蔵氏(県立姶良病院院長)による統合
- 対市内に住む人

### 1)~(3)#

往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、12 月19日までに〒890-0063鴨池二丁目22-18は-と・ぱーく☎214-

# 健康づくり教室・講座

内容	日 時	場所
①大腸がん予防教室 西俣寿人氏 (県民総合保健センター所長) による大腸がん予防と早期発見の講話	12月14日(木) 14時~16時	南部保 健セン ター
②脳活性チャレンジ講座 (1回目) 中村俊博氏(アクラス中央病院院長) による認知症の診断・治療・予防の講話	12月15日(金) 14時~15時30分	東部保
(2回目) 大久保博樹氏(アクラス中央病院作業療法士)による認知症予防の講話と運動 実技、保健師による講話	12月22日(金) 14時~16時	健セン  ター
③脳活性チャレンジ講座 猪鹿倉忠彦氏 (パールランド病院・認知症疾 患医療センター院長) による認知症予防の講 話と高司佳代氏 (運動指導員) による運動実 技	12月18日(月) 14時~16時30分	松元支
④ ひざ痛・腰痛予防教室 生駒成亨氏 (米盛病院リハビリテーション部 理学療法士)によるひざ痛・腰痛予防の講話	12月19日(火) 13時30分~15時	西部保 健セン ター

対市内に住む人 定なし 料無料 申不要 間124各保健センター、③松元保健福祉課

### 健康は日頃の備えが大切です

高齢者の4人に1人は認知症の心配があるとい われています。加齢による物忘れと思って放って いたら、症状が進行していることも多いです。 そんなことを防ぐためにも、予防や早期発見が とても大切です。

正しい知識や対処法を学んでみませんか? 健康で、自分らしく豊かな人生を送りましょう。



西部保健センタ 中村保健師

### 各支所の福祉課・保健福祉課、保健センター 問い合わせ先

- ●谷山福祉部福祉課
  - ☎269-8472·8473 FAX 267-6555
- ●伊敷福祉課 伊敷支所内 ☎229-2113 FAX 229-6894
- ●吉野福祉課 吉野支所内
- **☎**244-7379 FAX 243-0816 ●吉田保健福祉課 吉田支所内
- ●桜島保健福祉課 桜島支所内
  - ☎293-2360 FAX 293-3744
- ●喜入保健福祉課 喜入支所内
  - **☎**345−3755**FX**345−2600
- ●松元保健福祉課
  - ☎278-5417 FAX 278-4189
- - 松元支所内
- ●郡山保健福祉課

☎298-2114FAX298-2916

- 谷山支所内 ●中央保健センター 鴨池二丁目25-1-11 ☎258-2364 FAX 258-2392
  - ●北部保健センター 吉野町3275-3 **☎**244-5693 FAX 244-5698
  - ●東部保健センター 本庁西別館1階 **☎**216−1310 FAX 216−1308
- ☆294-1214FM294-3352 ●西部保健センター 永吉二丁目21-6 **☎**252-8522**FM**252-8541
  - ●南部保健センター 西谷山一丁目3-2 **☎**268-2315 FAX 268-2928
  - **吉田地区保健センター** 本城町1687-2 **☎**294−1215 FAX 294−3352
  - 郡山支所内 ●喜入地区保健センター 喜入町6100 ☎345-3434FAX345-3437

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。

# 今日もいきいき! 輝きライフ



「地元のつながりをこれからもずっと大切に」

# かよう会お達者クラブ

春山町馬場地区の男性10人と女性12人の合計22人の会員で、正月飾 り作りなどの創作活動や健康づくり教室などを行っています。活動に取 り組む姿勢はみんな真剣そのもの。今回は紅白に分かれてミニ運動会 を行い、玉入れでは前のめりになるほど一生懸命競い合いました。結

果は引き分けでしたが、誰の顔 を見ても満足げな笑顔でいっぱ いでした。みんなで楽しく活動 することが健康の秘訣かもしれ ません。参加者をもっと増やし て、末永く活動を続けていきた いです。

