



平成29年度埼玉県アクティブシニア社会参加支援事業

「シニア輝き講演会」

『イキイキと元気に生きるために』
～出会いの人生から学んだこと！～

日本テレビ「行列のできる法律相談所」「スッキリ」などでお馴染みの菊地幸夫氏を講師に迎えた講演会です。

私たちの日々の生活で最も必要だと思われるものの一つが「健康」です。

鳩山町では、65歳以上の健康寿命が2年連続で男女ともに県内1位となり、平成29年7月には「健康長寿のまち はとやま」宣言をしました。これからも、さらなる健康寿命の延伸を目指して、いきいきとしたシニアライフを過ごしましょう。若い世代の方のご参加も歓迎しています。(手話通訳あり)

◆日時 3月24日(土) 午後1時30分～3

時(開場は午後1時)

◆場所 鳩山町地域包括ケアセンター 地域の交流スペース

◆講師 菊地 幸夫 氏(弁護士)

◆定員 200人(申込順)

◆申込・問合せ 2月13日(火)～3月16日(金)までに地域包括支援センター(☎296-7700)へ

※お身体の不自由な方は、申込時にお知らせください。お手伝いさせていただきます。

町国民健康保険に加入されているあなたに贈る

参加者募集

「自分らしく理想のカラダを手に入れる

未来充実化計画」連続講座



只隈先生



宮崎先生

理想のカラダは人それぞれ。自分の理想のカラダとは何か、理想のカラダを手に入れるためには何をすればよいか。「自分ファースト」のあなたに贈る特別イベント(2回連続講座)です。

1日目の講師は、大学時代に箱根駅伝「華の2区」で区間賞を獲り、栄養学修士の学歴も持つ、大東文化大学 健康科学部・スポーツ科学科の只隈伸也教授です。2日目は、鳩山町の料理教室でおなじみの女子栄養大学生涯学習講師の宮崎美紀氏(管理栄養士・健康運動指導士)です。2人の専門家が、あなたの疑問にお答えします。

2018年、充実した生活を送るための絶好のチャンスです。2人の講師と一緒に充実した未来を目指しましょう。

◆対象 町国民健康保険加入者

◆期日 ①2月20日(火) ②3月5日(月)

※どちらも運動・栄養両方専門の講師のため、都合により1回の参加でも可能。

◆時間 午前10時～正午(受付は9時30分から)

◆場所 町地域包括ケアセンター

◆定員 32人(応募多数の場合は抽選)

◆持ち物 筆記用具、(1日目のみ)薄手のバスタオル

◆申込・問合せ 2月16日(金)までに、町保健センター(TEL296-2530、FAX296-2832)へ

日時	内容
①3月2日(金) 午前10時～11時45分	認知症予防のポイント編 特に、生活習慣病の予防・管理の重要性、また、研究データに基づく「社会参加」の効果についてお伝えします。
②3月12日(月) 午後1時30分～3時	食生活編 認知症予防、健康づくりのために取り入れたい「食」の講座です(調理実習はありません)。
③3月13日(火) 午後1時30分～3時30分	体力づくり編 「ロコモ&フレイル(虚弱)予防」を中心とした講義および運動実践講座です。

シニア世代のための、認知症予防に大切な「生活習慣病の予防や管理」「運動」「食生活」「社会参加」のポイントを学べる教室です。ぜひご参加ください！

▼対象 町内在住の65歳以上の方

▼日時・内容 上表のとおり

※原則3日間のコースですが、1、2日のみ参加も可。

▼講師 ①北村明彦先生(医師、東京都健康長寿医療センター研究所 研究部長)、②遠藤良江先生(管理栄養士・健康運動指導士)

▼場所 鳩山町地域包括ケアセンター 地域の交流スペース

▼定員 30人(定員を超えた場合抽選。選外者には連絡します)

▼参加費 無料

▼持ち物 飲み物、筆記用具、眼鏡など。3日目は動きやすい服装でお越しください。

▼申込・問合せ 2月26日(月)までに地域包括支援センター(☎29617700)へ

「いきいきと年齢を重ねるために！」「はじらじ教室」に参加しませんか

健康のため、喫煙・飲酒習慣を見直しましょう

喫煙は、がんや脳卒中、虚血性心疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、糖尿病など、様々な病気の危険因子となることが科学的に証明されています。

さらに、タバコの煙は周りの方にも受動喫煙という形で健康に影響を及ぼします。受動喫煙は、虚血性心疾患、肺がん、喘息、乳幼児突然死症候群などの危険因子となっているというデータもあります。

タバコを止めたいと思っている方は「禁煙外来」などの禁煙支援をぜひ活用してください。

また、適度な飲酒は、緊張緩和、ストレス解消、食欲増進効果がある一方、飲み方や量を間違えると、生活習慣病のリスクを高めるほか、アルコール依存症などの精神疾患などの原因ともなります。

「適量範囲で」「週に2日は休肝日」「薬と一緒に飲まない」「飲酒後の運動・入浴は注意」など、心身に負担のない飲酒習慣を心がけ、上手にお酒と付き合いたしましょう。

▼問合せ 町保健センター
☎29612530

危険ドラッグにご注意ください

危険ドラッグは、覚せい剤や麻薬に似た化学物質が含まれている可能性もあり、乱用により、脳や神経を壊し死亡することがあり、大変危険です。また、専門的治療を行ったとしても一生「再乱用のリスク」を抱えます。

大切な自分を守るために、「誘いの言葉にだまされない」「きっぱりことわる」「その場から立ち去る」「悩んだときはまず相談を徹底しましょう！

■「薬物乱用」とは 厳密に規制されているルールと法律から外れた目的や方法で薬物を使用することを「薬物乱用」といいます。

■乱用される代表的な違法薬物 覚せい剤、有機溶剤(シンナー等)、MDMA(エクスタシー)、マジックマッシュルーム、LSD、コカイン、ヘロイン、危険ドラッグなど。これらの違法薬物は、脳の中枢神経に影響を及ぼし、依存性があるため、大変危険です。

▼問合せ 町保健センター
☎29612530