

養成講座を開催します 「健康づくりサポーター」になって活躍してみませんか？

「鳩山町健康づくりサポーターの会」は、町とともに介護予防の取り組みを進めるボランティア組織です。町内4か所の「地域健康教室」の運営や新鳩山音頭健康体操普及活動などを行っています。

サポーターとして活動されている方からは「自分の生活リズムや体づくりにとても役立っている」「参加者の皆さんの笑顔や元気が自分のパワーになる」など、活動が自身の生活をいきいきさせているようです。

これらの活動は、シニア世代の体力づくりや社会参加の機会として大きな役割を担っており、「埼



玉県65歳健康寿命」が2年連続で男女とも県内1位であることにも大きく貢献しています。今後もこういった教室や機会を持ち続けていくために、健康づくりサポーターの存在は不可欠です。

方は、「鳩山町健康づくりサポーターの会」に入会し、サポーターとして活動することができます。サポーターとして一緒に活躍してみませんか？多くの方の新しい挑戦をお待ちしています。

▼対象 高齢者の健康づくりや介護予防に興味のある町民の方

▼日時・内容 左表のとおり

▼場所 地域包括ケアセンター 地域の交流スペース

▼定員 30人(申込多数の場合は抽選。選外者のみ連絡)

▼申込・問合せ 1月22日(月)までに地域包括支援センター ☎ 296-7700へ

養成講座の日時・内容

日時	内容
1月30日(火) 午後1時30分～4時	「鳩山町の今とこれから～高齢化の状況などから」、「シニア世代の健康講座～介護予防の3ポイント」、「運動実践講座～ここを押さえる！基本のストレッチ&筋トレ」 講師：町職員、東京都健康長寿医療センター研究所 清野諭先生(健康運動指導士)
2月6日(火) 午後1時30分～3時30分	「続けて実感！運動習慣でめざせ！アクティブシニア」 講師：東京都健康長寿医療センター研究所 金憲経先生
2月13日(火) 午後1時30分～3時30分	「サポーターの会活動紹介」、「新鳩山音頭健康体操講習」、「座談会」、「修了式」 講師：町職員、健康づくりサポーター

お早めにご利用を 子宮がん・乳がん検診の無料クーポン券

子宮がんまたは乳がんの検診を無料で受けることができる方で、今年度未受診の方には、11月下旬にご利用案内の通知を郵送してありますので、いま一度ご確認ください。年度末は医療機関への予約も取りづらくたいへん混み合います。まだ検診がお済でない方や医療機関への予約をされていない方は、お早めの受診をお勧めします。

また、どこの医療機関で受診したらよいか分から

ない場合や無料クーポン券を紛失されてしまった方は、保健センターまでご連絡ください。

対象：【子宮がん】平成8年4月2日から9年4月1日までの誕生日の方 【乳がん】昭和51年4月2日から52年4月1日までの誕生日の方

※上記の誕生日の方で今年度未受診の方が対象です。

問合せ：町保健センター 管理予防担当 ☎ 296-2530

「健康長寿のまち はとやま」町民講演会 『病気にならない生活習慣』 〜カイチュウ先生の腸内革命〜

町では、さらなる健康寿命の延伸を目指し、いくつになってもいきいきとした生活をおくれるよう、「カイチュウ先生」こと藤田紘一郎先生をお招きして、町民講演会を開催します。

※手話通訳あり。目の不自由な方、車いすの方など、支援が必要な方はお手伝いします。

▼日時 2月3日(土) 午後1時30分～3時

▼場所 地域包括ケアセンター

地域の交流スペース

▼定員 200人(要予約)

▼講師 藤田紘一郎先生(東京医科大学名誉教授)

▼申込・問合せ 1月24日(水)までに、町保健センター(TEL 296-12530、FAX 296-12832)または地域包括支援センター(TEL 296-17700、FAX 296-10077)へ



藤田紘一郎先生の主な著書

「腸内細菌が家出する日」「一生太らない体をつくる」「腸健康法」「ガンにならない整腸術」「腸で変わる！病気にならない、50代からの生活習慣」「こころの免疫学」「体がよみがえる『長寿食』」その他多数

高齢者インフルエンザ予防接種は受けましたか

高齢者の方を対象としたインフルエンザ予防接種費用の一部助成は1月31日(水)までです。接種していない方は重症化を防ぐために、ぜひ予防接種を受けましょう。

予防接種の予診票及び説明書は、町保健センター、東出張所、比企管内の実施医療機関に備え付けてあります。ご希望の方は、体調が良いときに医療機関に直接お申し込みの上、接種を受けてください。

問合せ：町保健センター 管理予防担当 ☎ 296-2530

レポ 新たな“健活”の場へ 町民有志による認知症 カフェ「鳩ぼっぼ」



ランチを楽しんだ皆さん

12月6日、町ふれあいセンターで「認知症カフェ鳩ぼっぼ」が開催され、参加者はランチをした後、歌謡ショー(写真左)などを楽しみました。

この集いを企画したのは町民有志のグループ「鳩山ぼっぼ会」の皆さんです。新聞社の認知症カフェ開設応援助成事業を活用し、町内にある事業者の協力を得て、会場への送迎をすることで、だれでも参加しやすい場づくりを目指しました。

この集いで初めて交流を持った方も多くおり、参加者は「楽しい時間を過ごせた」と話していました。

耳より情報

心の健康講座

日時：2月3日(土) 午後2時～3時30分(開場は午後1時30分)

場所：越生町中央公民館(越生町越生917)

内容：講演「プラス思考トレーニング～前向きに生きる方法～」

講師：安藤 亘氏(社会福祉士・精神保健福祉士)

定員：100名(先着順)

申込・問合せ：1月15日(月)以降、坂戸保健所 ☎ 283-7815 または越生町保健センター ☎ 292-5505へ