

## 認知症予防事業 「飲み込みやすいおもちを作って 園児とおしるこを食べよう!!」

参加者募集

- ▶対象 町内在住・在勤者、在宅で介護している人
- ▶日時 12月21日(水)午前10時～午後1時  
(受付は午前9時30分から)
- ▶場所 町立鳩山幼稚園(鳩山町赤沼1727-1)
- ▶講師 女子栄養大学 助教 坂本香織先生
- ▶内容 嚥下(飲み込み)機能についての講義、調理実習
- ▶参加費 無料
- ▶定員 30人(申し込み多数の場合は抽選。選外者のみ連絡)
- ▶持ち物 エプロンと三角巾、筆記用具等(貴重品は持ち込まないようお願いします)
- ▶申込・問合せ 11月30日(水)までに町地域包括支援センターへ。TEL296-7700、FAX298-0077

## 保健推進協力委員主催 体操教室 「ココロとカラダに効く！ 太極拳に学ぶ健康法」

健康法のひとつとしても愛好者が多い太極拳。全身の血流を良くする、全身のバランス機能向上、筋力アップ、リラックス効果など、様々な効果があるとされています。

太極拳の効果を体感し、ご自身の健康法にプラスしてみませんか。

- ▶日時 12月7日(水)午後1時30分～3時  
(受付は午後1時から)
- ▶場所 町中央公民館
- ▶講師 鈴木 順子氏(太極拳インストラクター)
- ▶内容 ミニ講座と実践
- ▶参加費 無料
- ▶定員 50人(申し込み多数の場合は抽選。選外者のみ連絡)
- ▶持ち物 室内運動靴、飲み物、タオルのほか、動きやすい服装でお越しください。
- ▶申込・問合せ 11月30日(水)までに町保健センターへ。TEL296-2530、FAX296-2832



### 講座日程・内容

日時	内容
11月29日(火) 午後1時30分～4時	開講式、「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：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)ほか、町職員
12月2日(金) 午後1時30分～3時30分	特別講演「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
12月6日(火) 午後1時30分～3時30分	健康づくりサポーターの会の活動紹介、新鳩山音頭健康体操、サポーターとの座談会、修了式 講師：鳩山町健康づくりサポーターの会、町職員

※講座を修了した方は、「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。

鳩山町の65歳以上人口は、平成28年9月1日現在、全体の39.1%となつていきます。そのため、年齢を重ねても住み慣れた場所でのいきいきと暮らしていくための「人づくり」と「地域づくり」がますます必要になってきています。

その一環として、町では町内4か所で体操を中心とした「地域健康教室」を開催しています。

「健康づくりサポーター」と呼ばれるボランティアの皆さんが運営しています。皆さんも、介護予防に取り組みサポーターとして一緒に活動してみませんか。まずは養成講座にご

## いきいきシニアでいっぱいの方に！ 「鳩山町健康づくりサポーター養成講座」を開催します

- 参加ください。あなたのはじめの一步を応援します！
- ▶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
- ▶定員 20人(申し込み多数の場合は抽選。選外者のみ連絡)
- ▶日時・内容 左表のとおり
- ▶場所 保健センター1階 集団検診室
- ▶申込・問合せ 11月25日(金)までに町地域包括支援センターへ。TEL296-7700、FAX298-0077

## 健康レポート



### 心理テストでストレスチェック 第3回認知症予防講演会

9月24日、町ふれあいセンターで「第3回認知症予防講演会～介護する人・される人のストレスマネジメント～」(町地域包括支援センター主催)が行われ、参加者がエゴグラム(心理テスト)を体験しました。講師の萩原氏からは、自身のストレス傾向であり、結果は評価ではないことなどの説明があり、参加者からは「自分の個性に気が付いた。自分を見つめることが大切だと思った」などの声があがっていました。

### 健康「相談室」

11月中旬～12月上旬

- ニュータウンふくしプラザ保健師相談会

町の保健師が、血圧測定や健康に関する相談を行います。

日時 11月14日(月)午前10時～11時30分  
場所 ニュータウンふくしプラザ  
問合せ 町健康福祉課 ☎ 296-1241

### 国保便り

まだ、間に合います！  
特定健診を必ず受けましょう

特定健診は、生活習慣病をより効果的に予防するための健診です。

今年度の実施期間は12月26日までです。まだ受診されていない方は、ぜひ受診してください。また、対象者にはハガキでも通知します。

▶問合せ 役場町民課 ☎ 296-5891

## いきいきシニアを支える「鳩山町健康づくりサポーターの会」

「鳩山町健康づくりサポーターの会」は、町と協働して介護予防や高齢者の健康づくりを推進するボランティア組織です。町内4か所で行われている「地域健康教室」の運営や、各種健康づくり事業への協力、はとやま祭でのステージ発表を通じての啓発活動などを行っています。

なお、「地域健康教室」の詳細は町地域包括支援センター(☎296-7700)にお問い合わせください。

「はとやま祭」のステージ発表を通じて、健康づくりを啓発▼



▲「地域健康教室」では、体操をリードしています。