

「介護予防体験会」に参加しませんか？

「介護予防」ってなに？どんなことするん？

興味のある方大歓迎！

日時：平成20年10月1日（水）午前10時～2時半頃

場所：総合センター2階 大ホール

内容：「認知症について」講演と脳トレドリル

和医大紀北分院脳神経外科 大塚医師

「いきいき元気になる食事」講演と弁当試食（無料・お茶付き）

管理栄養士 深澤幸士

「歯と口腔の働き」講演 □ さかい歯科院長

「お元気たいそう教室」実技 □ □ 和歌山県柔道整復師会 湯浅支部

参加費：無料

定員：65歳以上の方とご家族様 50名（先着順）

参加申し込み先：町地域包括支援センター（役場 健康福祉課内）

電話 64-1120

締め切り：平成20年9月26日（金）

健康で、健やかな暮らしをいつまでも

転ばぬ先の杖!!

参加費無料
お弁当つき

介護予防体験会

介護予防ってなに？
どんなことするん？興味のある方
大歓迎!!

●日時：平成20年 10月1日（水）午前10時～2時半頃

●場所：町総合センター 2階 大ホール

内容	講師
① 講演と脳トレドリル 「認知症について」	和医大紀北分院脳神経外科 大塚医師
② 講演と弁当試食（無料・お茶付き） 「いきいき元気になる食事」	管理栄養士 深澤幸士
③ 講演 「歯と口腔の働き」	さかい歯科院長
④ 実技 「お元気たいそう教室」	和歌山県柔道整復師会 湯浅支部

●定員：65歳以上の方とご家族様 50名（先着順）

●申し込み締め切り：平成20年9月26日（金）

■参加申し込み先：

町地域包括支援センター（役場 健康福祉課内）

電話 64-1120

血糖値が気になる方に

糖尿病予防教室 のおしらせ

最近太ってきた、糖尿病ではないけれど血糖値が少し高いといわれたことがある。などの方に……

糖尿病を予防し、食事や運動などの健康づくりを実践しませんか？

第1回 1月11日（木）

「からだにいいこと始めよう！」

開講式、身体計測、体脂肪、血圧測定他

第2回 1月24日（水）

「血糖値が上がっていく身体のしくみ」

医師の話、血糖、尿検査

第3回 2月13日（火）

「健康達人になる食生活」

栄養士の話

第4回 3月5日（月）

「無理せずあせらず健康運動」

健康運動指導士の話と実技

申し込み〆切 12月28日

定員 25名

問い合わせ先

時間 1時～3時30分まで

場所 保健福祉センター

町役場衛生係

電話 22-0300

あなたの健康づくりを応援します！

参加者募集
無料

糖尿病にならないための 健康づくり教室

最近少し太ってきた、糖尿病ではないけれど血糖値が少し高いと書かれたことがある。などの方に……
自分のからだのことを知りながら、自分にあった食事や運動などの健康づくりを実践するためのセミナーを開催します。地元医師や健康運動指導士や栄養士が丁寧に教えます。ぜひ、ご参加下さい。



会場：町保健福祉センター

（町大字丁/町2148-1）

日	日時	テーマ	内容
第1回	1月24日（水） 午後1時～2時半	からだにいいこと、はじめよう!	開講式、血圧測定、身体計測、体脂肪測定ほか
第2回	2月6日（水） 午後1時～2時半	糖尿病になっていく身体のしくみ	医師の話、血糖検査、尿検査
第3回	2月25日（月） 午後1時～2時半	健康運動で血糖値を改善しよう!	健康運動指導士の話と実技
第4回	3月13日（木） 午後1時～2時半	食事が変わる、あなたのからだ	栄養士の話

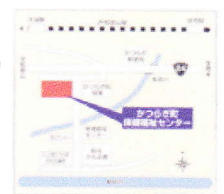
●定員：25名

●申し込み〆切り：12月28日（金）

●申し込み・問い合わせ先：

町役場 やすらぎ対策課衛生係

TEL 22-0300



脳を鍛えて認知症を予防しよう！ 脳のトレーニング教室

認知症ってどんな病気？予防するにはどうすればいいの？
みなさん関心があるところではないでしょうか。
認知症を正しく理解するとともに、脳のトレーニングで今の脳を更に活性化させましょう！
ぜひ、お気軽にご参加ください。

1. 日〇時

【全8回】〇〇いずれも午後1時～3時

9月〇〇〇〇3日・10日・17日(水)
10月〇〇〇〇1日・15日・29日(水)
11月〇〇〇〇12日・19日(水)

できるだけ全日程
にご参加ください。

2. 場〇所〇：〇総合福祉センター〇3階

3. 対〇象〇者〇：〇おおよね60歳以上の方

(要介護認定を受けていない方)

4. 定〇員〇：〇20名程度

(申込多数の場合は抽選します)

5. 内〇容〇：〇医師による講義・個別面談、認知機能検査、
個人及びグループ活動等。



※この事業は、和歌山県と和歌山県立
医科大学神経外科が協働で開催し
た「認知症予防教室プログラム」にも
とづくものです。

申込締め切り：8月15日(金)
〇〇〇〇下記までお申し込みください。

申し込み・お問い合わせは
町保健福祉課 ☎(☎4 -9960)

鍛えれば、脳は若くなる!!

認知症を予防する 脳のトレーニング教室

認知症ってどんな病気？予防するにはどうすればいいの？
みなさん関心があるところではないでしょうか。
この事業は、和歌山県と和歌山県立医科大学
神経外科が協働で開催した「認知症予防教室
プログラム」に基づくものです。
認知症を正しく理解するとともに、脳のトレーニングで
今の脳をさらに活性化させましょう！
ぜひ、お気軽にご参加ください。



【全8回】いずれも、水曜日、午後1時～3時

(できるだけ全日程にご参加ください)

日〇時	内〇容
9月〇3日、10日、17日	医師による講義・個別面談
10月〇1日、15日、29日	認知機能検査
11月〇12日、19日	個人及びグループ活動など

- 場〇所：総合福祉センター 3階
- 対〇象〇者：おおよね60歳以上の方(要介護認定を受けていない方)
- 定〇員：20名程度(申込多数の場合は抽選します)
- 申〇込〇め〇切〇り：8月15日(金)

お申し込み・お問い合わせは

町保健福祉課
TEL ☎4 -9960

認知症予防 わくわく教室

認知症予防には、自分で運動や脳の体操をすること、
他人がわくわく・楽しく話し合えることが、
必要といわれています。

自宅で、軽い運動と脳トレドリルをやりながら、
下記の日程には、みんなで集まって、わくわく楽しくまいりましょう。

日〇程	時〇間	内〇容
平成20年10月30日(木)	午後 1時半 ～4時	教室の説明、認知機能の検査、アンケート
11月〇6日(木)		『認知症を予防しよう!』医師講演会
11月13日(木)		グループ活動(数人で一つのものを作り出す)・ 個人活動(各自で、手作業～鉛筆・鉛字紙を よみます)
11月20日(木)		グループ活動・個人活動
11月27日(木)		グループ活動・個人活動
12月〇4日(木)		グループ活動・個人活動
12月11日(木)		認知機能の検査
12月18日(木)		終了式、活動の発表会

- > 会〇場：地域福祉センター(町社会福祉協議会)2階
- > 定〇員：20名
- > 参加費：1500円
- > 申し込み：町地域包括支援センター(会場 健康福祉課内)
☎ -1120
- > 締め切り：平成20年10月24日(金)



地域で、ワイワイ楽しく 認知症予防 わくわく教室



健康な人が認知症へ移行する段階では、エピソード記憶(計画の)
定着や動機づけのことが弱ることが知られています。
認知症を予防するためには、これを意識的に強化するために、自分で運動や脳の
体操をすることと同時に、他人がわくわく・楽しく行うグループ活動をするのが
必要といわれています。「わくわく教室」では、かこ積みや鉛字紙なども行います。
ぜひ、ご参加ください。ご夫婦でのご参加も歓迎します。

日〇程	時〇間	内〇容
平成20年10月30日(木)		教室の説明、認知機能の検査、アンケート
〇〇〇〇11月〇6日(木)		医師講演「認知症を予防しよう!」ほか
〇〇〇〇11月13日(木)		グループ活動(数人で一つのものを作り出す)・ 個人活動(各自で手作業～鉛字紙、かこ積み などを行います)
〇〇〇〇11月20日(木)	午後 1時半 ～4時	
〇〇〇〇11月27日(木)		この間、自宅で、軽い運動と脳トレドリルを 行ってまいります。
〇〇〇〇12月〇4日(木)		
〇〇〇〇12月11日(木)		認知機能の検査
〇〇〇〇12月18日(木)		終了式、活動の発表会

- 会〇場：地域福祉センター(町社会福祉協議会)2階
- 定〇員：20名
- 参加費：1500円
- 締め切り：平成20年10月24日(金)
- 申し込み：町地域包括支援センター(会場 健康福祉課内)
☎ -1120

ふれあい教室のお知らせ

朝夕の風に秋の涼しさを感じほっとする毎日ですが、お元気でいらっしゃいますか？さて、秋といえばみなさんは「何の秋」を思い出しますか？そう、秋といえば「スポーツの秋」ですよね。「食欲の秋」を思い出した方は食べ過ぎに注意して下さいね。そこで、次回のふれあい教室では、秋のミニ運動会を開催したいと思います。子どもの頃に楽しんだ運動会の雰囲気をもう一度体験してみませんか？

※運動会といっても手先を使った簡単なレクリエーションですので、お気軽にご参加ください。



1) 日時: 10月6日(月) 午後2:00~3:30

2) 場所: 10月は 会館 です。(室内で行います。)

お出かけサービスさんの送迎付き!

3) 内容: ①血圧測定・健康相談 持ち時間は約15分(予約時分まで実施となります)

②ラジオ体操

③頭や体を使ったゲーム(ミニ運動会項目)

④ちょっと一品

お問い合わせは、役場福祉課健康対策係 ☎0555(内線141)まで



頭も体もほぐしてリラックス!

お出かけサービスさんの送迎付き!

ふれあい教室 秋のミニ運動会のお知らせ

朝夕の風に秋の涼しさを感じほっとする毎日ですが、お元気でいらっしゃいますか？さて、秋といえば、みなさんは「何の秋」を思い出しますか？そう、秋といえば「スポーツの秋」ですよね。「食欲の秋」を思い出した方は、食べ過ぎに注意して下さいね。)

そこで、次回のふれあい教室では、秋のミニ運動会を開催したいと思います。子どもの頃に楽しんだ運動会の雰囲気をもう一度体験してみませんか？

※運動会といっても、手先を使った簡単なレクリエーションですので、お気軽にご参加ください。

●日時: 10月6日(月) 午後2:00~3:30

●場所: 会館 (室内で行います)

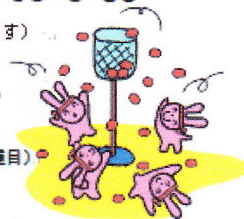
●内容: ①血圧測定・健康相談

持ち時間は約15分(予約時分まで実施となります)

②ラジオ体操

③頭や体を使ったゲーム(ミニ運動会項目)

④ちょっと一品



お問い合わせは、
役場福祉課健康対策係
-0555(内線141)まで



★第1回ぶるぶる運動ヨガ教室のお知らせ



ちょっと日常を忘れて、リラクゼーションしませんか？体を伸ばして運動し、毎日の生活をリフレッシュしましょう。

若者男女、メタボの疑いの方も、予防したい方も、健康ダイエットをめざしたい方も、健康生活を始めましょう。

■講師: 日本総合ヨガ普及協会認定講師 山本まり子先生

■日時: 平成20年9月22日(月) 13:30~15:00ごろ
(受付13:15~)

■ところ: 市役所 北別館3F

■持ち物: 運動できる服装、飲用のお茶か水、タオル等

■申し込み: 9/1(水)~9/20(月) 9時~17時までに電話でお申し込みください。
先着40名、申し込み順です。
参加は無料です。

■申し込み・お問い合わせ: 健康推進課 ☎0555-



★今から始める、カンタン、快適、健康生活!!

第1回ぶるぶる運動

ヨガ教室

参加者募集

無料

健康的に
ダイエット
したい!



メタボ予防に
取り組みたい!

少しの間、日常を忘れて、リラクゼーションしてみませんか？
体を伸ばして運動し、毎日の生活をリフレッシュしましょう。
メタボの疑いの方も、メタボを予防したい方も、健康ダイエットを
めざしたい方も、健康生活を始めましょう。若者男女、どなたでも、
お気軽にご参加ください。

講師: 日本総合ヨガ普及協会認定講師 山本まり子先生

日時: 平成20年9月22日(月) 13:30~15:00ごろ
(受付13:15~)

ところ: 市役所 北別館3F

持ち物: 運動できる服装、飲用のお茶か水、タオル等

申し込み: 9月1日(水)~20日(月) 9時~17時までに電話でお申し込みください。
先着40名、申し込み順です。

お申し込み・お問い合わせ
市役所 健康推進課
07 - -0829

はじめて、
みませんか？

メンバー募集！

話し相手ボランティア

「話し相手ボランティア」とは、

孤独になりがちな高齢者の方に対して、お宅や施設などを訪問し、「しっかりと話を受け止めて聴く」＝「傾聴」を行なうボランティアです。

- ☆何かボランティアしたいの何ぞすればよいかわからない…
 - ☆近所に一人暮らしのお年寄りがあるが訪ねる機会がない…
 - ☆話し相手になるのが得意なほうだ…
- と思ったことはありませんか？
そんな方にはピッタリなボランティア活動です。



話し相手ボランティアは、「体力」「男女」「年齢」などに関係なく気軽に始められるボランティアです。

昨年8月に、
話し相手ボランティアグループ「さわやか」が立ち上がり、
幅広い年齢の方がメンバーとして活動しています。

☆☆活動に興味のある方はお電話下さいね！☆☆

町ボランティアセンター TEL 4 - 2250
役場 保健福祉課（直通） TEL 4 - 9960



H203月

ひとひとの話を聞くと、おすかしい、けど、キモチイイ！
はじめてみませんか？

メンバー
募集中！

話し相手ボランティア

孤独になりがちな高齢者に対して、お宅や施設などを訪問して、「しっかりと話を受け止めて聴く」＝「傾聴」話し相手ボランティア。心を込めて聴くことで、相手の不安を和らげることができ、確かな援助となるだけでなく、話す側、聞く側双方の生きがいにもなっています。

「何かボランティアしたいの何ぞすればよいかわからない」
「近所に一人暮らしのお年寄りがあるが訪ねる機会がない」
「話し相手になるのが得意なほうだ」と思ったことはありませんか？ そんなあなたにピッタリなボランティア活動です。

話し相手ボランティアは、体力、男女、年齢などに、関係なく気軽に始められるボランティアです。



昨年8月に、話し相手ボランティアグループ「さわやか」が立ち上がり、幅広い年齢の方がメンバーとして活動しています。ただいま、メンバー募集中です。ぜひ、ご参加ください。

☆☆活動に興味のある方は、お電話ください！☆☆

町ボランティアセンター TEL 4 - 2250
役場 保健福祉課（直通） TEL 4 - 9960

H203月