

健康と福祉

お元気ですか！健康フェア

日時 9月15日(土)午前10時から午後3時30分
場所 近隣センターこもれび

日時・場所 9月15日(土)午前10時から午後4時、けやきプラザ
内容 ◎講演会「認知症を学び地域で支えよう」・脳の健康教室体験 講師：渡部佳代子さん(千葉県健康生活コーディネーター) (午前10時から正午)
※参加者におにぎりを無料配布。
◎太極拳 講師：吉本真知子さん(呉式太極拳師範) (午後2時から3時30分) ◎健康チェック 骨年齢測定、身長計測、血圧測定、体重組成計、健康相談など(午後0時30分から2時)

日時 9月15日(土)午前10時から午後4時、けやきプラザ
内容 ◎講演会「認知症になっても安心して暮らせるまちへ」 講師：長谷川和夫さん(認知症介護研究・研修センター東京センター長) (午前10時から)、◎パネルディスカッション「高齢者が安心して暮らせるには？」(午前11時から)、◎メモリーウォーク 認知症を広めるパレード(午後1時から)、◎キャトル・リーフの本格ミュージカル「ダリーヤンの河」手話を取り入れた振り付けのミュージカル(午後2時30分から)

日時 9月15日(土)午前10時から午後4時、けやきプラザ
内容 ◎講演会「認知症になっても安心して暮らせるまちへ」 講師：長谷川和夫さん(認知症介護研究・研修センター東京センター長) (午前10時から)、◎パネルディスカッション「高齢者が安心して暮らせるには？」(午前11時から)、◎メモリーウォーク 認知症を広めるパレード(午後1時から)、◎キャトル・リーフの本格ミュージカル「ダリーヤンの河」手話を取り入れた振り付けのミュージカル(午後2時30分から)

日時 9月15日(土)午前10時から午後4時、けやきプラザ
内容 ◎講演会「認知症になっても安心して暮らせるまちへ」 講師：長谷川和夫さん(認知症介護研究・研修センター東京センター長) (午前10時から)、◎パネルディスカッション「高齢者が安心して暮らせるには？」(午前11時から)、◎メモリーウォーク 認知症を広めるパレード(午後1時から)、◎キャトル・リーフの本格ミュージカル「ダリーヤンの河」手話を取り入れた振り付けのミュージカル(午後2時30分から)

日時 9月15日(土)午前10時から午後4時、けやきプラザ
内容 ◎講演会「認知症になっても安心して暮らせるまちへ」 講師：長谷川和夫さん(認知症介護研究・研修センター東京センター長) (午前10時から)、◎パネルディスカッション「高齢者が安心して暮らせるには？」(午前11時から)、◎メモリーウォーク 認知症を広めるパレード(午後1時から)、◎キャトル・リーフの本格ミュージカル「ダリーヤンの河」手話を取り入れた振り付けのミュージカル(午後2時30分から)

日時 9月15日(土)午前10時から午後4時、けやきプラザ
内容 ◎講演会「認知症になっても安心して暮らせるまちへ」 講師：長谷川和夫さん(認知症介護研究・研修センター東京センター長) (午前10時から)、◎パネルディスカッション「高齢者が安心して暮らせるには？」(午前11時から)、◎メモリーウォーク 認知症を広めるパレード(午後1時から)、◎キャトル・リーフの本格ミュージカル「ダリーヤンの河」手話を取り入れた振り付けのミュージカル(午後2時30分から)

日時 9月15日(土)午前10時から午後4時、けやきプラザ
内容 ◎講演会「認知症になっても安心して暮らせるまちへ」 講師：長谷川和夫さん(認知症介護研究・研修センター東京センター長) (午前10時から)、◎パネルディスカッション「高齢者が安心して暮らせるには？」(午前11時から)、◎メモリーウォーク 認知症を広めるパレード(午後1時から)、◎キャトル・リーフの本格ミュージカル「ダリーヤンの河」手話を取り入れた振り付けのミュージカル(午後2時30分から)

認知症メモリアルフェスタ

日時・場所 9月15日(土)午前10時から午後4時、けやきプラザ
内容 ◎講演会「認知症になっても安心して暮らせるまちへ」 講師：長谷川和夫さん(認知症介護研究・研修センター東京センター長) (午前10時から)、◎パネルディスカッション「高齢者が安心して暮らせるには？」(午前11時から)、◎メモリーウォーク 認知症を広めるパレード(午後1時から)、◎キャトル・リーフの本格ミュージカル「ダリーヤンの河」手話を取り入れた振り付けのミュージカル(午後2時30分から)

日時 9月15日(土)午前10時から午後4時、けやきプラザ
内容 ◎講演会「認知症になっても安心して暮らせるまちへ」 講師：長谷川和夫さん(認知症介護研究・研修センター東京センター長) (午前10時から)、◎パネルディスカッション「高齢者が安心して暮らせるには？」(午前11時から)、◎メモリーウォーク 認知症を広めるパレード(午後1時から)、◎キャトル・リーフの本格ミュージカル「ダリーヤンの河」手話を取り入れた振り付けのミュージカル(午後2時30分から)

日時 9月15日(土)午前10時から午後4時、けやきプラザ
内容 ◎講演会「認知症になっても安心して暮らせるまちへ」 講師：長谷川和夫さん(認知症介護研究・研修センター東京センター長) (午前10時から)、◎パネルディスカッション「高齢者が安心して暮らせるには？」(午前11時から)、◎メモリーウォーク 認知症を広めるパレード(午後1時から)、◎キャトル・リーフの本格ミュージカル「ダリーヤンの河」手話を取り入れた振り付けのミュージカル(午後2時30分から)

日時 9月15日(土)午前10時から午後4時、けやきプラザ
内容 ◎講演会「認知症になっても安心して暮らせるまちへ」 講師：長谷川和夫さん(認知症介護研究・研修センター東京センター長) (午前10時から)、◎パネルディスカッション「高齢者が安心して暮らせるには？」(午前11時から)、◎メモリーウォーク 認知症を広めるパレード(午後1時から)、◎キャトル・リーフの本格ミュージカル「ダリーヤンの河」手話を取り入れた振り付けのミュージカル(午後2時30分から)

日時 9月15日(土)午前10時から午後4時、けやきプラザ
内容 ◎講演会「認知症になっても安心して暮らせるまちへ」 講師：長谷川和夫さん(認知症介護研究・研修センター東京センター長) (午前10時から)、◎パネルディスカッション「高齢者が安心して暮らせるには？」(午前11時から)、◎メモリーウォーク 認知症を広めるパレード(午後1時から)、◎キャトル・リーフの本格ミュージカル「ダリーヤンの河」手話を取り入れた振り付けのミュージカル(午後2時30分から)

日時 9月15日(土)午前10時から午後4時、けやきプラザ
内容 ◎講演会「認知症になっても安心して暮らせるまちへ」 講師：長谷川和夫さん(認知症介護研究・研修センター東京センター長) (午前10時から)、◎パネルディスカッション「高齢者が安心して暮らせるには？」(午前11時から)、◎メモリーウォーク 認知症を広めるパレード(午後1時から)、◎キャトル・リーフの本格ミュージカル「ダリーヤンの河」手話を取り入れた振り付けのミュージカル(午後2時30分から)

日時 9月15日(土)午前10時から午後4時、けやきプラザ
内容 ◎講演会「認知症になっても安心して暮らせるまちへ」 講師：長谷川和夫さん(認知症介護研究・研修センター東京センター長) (午前10時から)、◎パネルディスカッション「高齢者が安心して暮らせるには？」(午前11時から)、◎メモリーウォーク 認知症を広めるパレード(午後1時から)、◎キャトル・リーフの本格ミュージカル「ダリーヤンの河」手話を取り入れた振り付けのミュージカル(午後2時30分から)

生活支援補助員の募集

雇用開始日 9月10日(月)(期間については応相談、更新あり)
勤務場所 みどり園(知的障害者更正施設)
募集人数 若干名
勤務内容 知的障害者の食事介助、生活全般の支援
勤務時間 勤務割による週休2日(勤務時間は相談に応じます)
賃金 時給990円～1030円(夜勤は25%増し。通勤手当別途支給)、期末手当(夏・冬)あり、社会保険完備
申し込み・面談 履歴書に必要事項を明記し、〒270-1112 1中峠2310みどり園 ☎7187-0511へ郵送。折り返し面接日時を連絡します。
参加費 無料
申し込み・面談 電話かファクスで住所、氏名、電話番号を明示し、9月26日までに障害者福祉センター ☎7188-0141 FAX7188-0242へ

日時 9月28日(金)午後1時から3時
場所 障害者福祉センター
内容 太極拳を通じて交流を深める(参加無料)
対象 市内在住のパーキンソン病、脊髄小脳変性症の方とその家族、先着20人
申し込み・面談 電話かファクスで住所、氏名、電話番号を明示し、9月26日までに障害者福祉センター ☎7188-0141 FAX7188-0242へ

日時 10月4日・11日・18日・25日、11月1日・8日・15日(いずれも木)午後1時から3時(全7回)
場所 障害者福祉センター
内容 ウインドウズの基本操作、日本語入力、インターネットと電子メールの基本操作
対象 身体障害者手帳をお持ちの方
定員 先着5人(初心者優先)
参加費 無料
申し込み・面談 電話かファクスで住所、氏名、電話番号を明示し、9月26日までに障害者福祉センター ☎7188-0141 FAX7188-0242へ

日時 10月4日・11日・18日・25日、11月1日・8日・15日(いずれも木)午後1時から3時(全7回)
場所 障害者福祉センター
内容 ウインドウズの基本操作、日本語入力、インターネットと電子メールの基本操作
対象 身体障害者手帳をお持ちの方
定員 先着5人(初心者優先)
参加費 無料
申し込み・面談 電話かファクスで住所、氏名、電話番号を明示し、9月26日までに障害者福祉センター ☎7188-0141 FAX7188-0242へ

日時 10月4日・11日・18日・25日、11月1日・8日・15日(いずれも木)午後1時から3時(全7回)
場所 障害者福祉センター
内容 ウインドウズの基本操作、日本語入力、インターネットと電子メールの基本操作
対象 身体障害者手帳をお持ちの方
定員 先着5人(初心者優先)
参加費 無料
申し込み・面談 電話かファクスで住所、氏名、電話番号を明示し、9月26日までに障害者福祉センター ☎7188-0141 FAX7188-0242へ

日時 10月4日・11日・18日・25日、11月1日・8日・15日(いずれも木)午後1時から3時(全7回)
場所 障害者福祉センター
内容 ウインドウズの基本操作、日本語入力、インターネットと電子メールの基本操作
対象 身体障害者手帳をお持ちの方
定員 先着5人(初心者優先)
参加費 無料
申し込み・面談 電話かファクスで住所、氏名、電話番号を明示し、9月26日までに障害者福祉センター ☎7188-0141 FAX7188-0242へ

身体障害者のためのパソコン講座

日時 10月4日・11日・18日・25日、11月1日・8日・15日(いずれも木)午後1時から3時(全7回)
場所 障害者福祉センター
内容 ウインドウズの基本操作、日本語入力、インターネットと電子メールの基本操作
対象 身体障害者手帳をお持ちの方
定員 先着5人(初心者優先)
参加費 無料
申し込み・面談 電話かファクスで住所、氏名、電話番号を明示し、9月26日までに障害者福祉センター ☎7188-0141 FAX7188-0242へ

日時 10月4日・11日・18日・25日、11月1日・8日・15日(いずれも木)午後1時から3時(全7回)
場所 障害者福祉センター
内容 ウインドウズの基本操作、日本語入力、インターネットと電子メールの基本操作
対象 身体障害者手帳をお持ちの方
定員 先着5人(初心者優先)
参加費 無料
申し込み・面談 電話かファクスで住所、氏名、電話番号を明示し、9月26日までに障害者福祉センター ☎7188-0141 FAX7188-0242へ

日時 10月4日・11日・18日・25日、11月1日・8日・15日(いずれも木)午後1時から3時(全7回)
場所 障害者福祉センター
内容 ウインドウズの基本操作、日本語入力、インターネットと電子メールの基本操作
対象 身体障害者手帳をお持ちの方
定員 先着5人(初心者優先)
参加費 無料
申し込み・面談 電話かファクスで住所、氏名、電話番号を明示し、9月26日までに障害者福祉センター ☎7188-0141 FAX7188-0242へ

日時 10月4日・11日・18日・25日、11月1日・8日・15日(いずれも木)午後1時から3時(全7回)
場所 障害者福祉センター
内容 ウインドウズの基本操作、日本語入力、インターネットと電子メールの基本操作
対象 身体障害者手帳をお持ちの方
定員 先着5人(初心者優先)
参加費 無料
申し込み・面談 電話かファクスで住所、氏名、電話番号を明示し、9月26日までに障害者福祉センター ☎7188-0141 FAX7188-0242へ

日時 10月4日・11日・18日・25日、11月1日・8日・15日(いずれも木)午後1時から3時(全7回)
場所 障害者福祉センター
内容 ウインドウズの基本操作、日本語入力、インターネットと電子メールの基本操作
対象 身体障害者手帳をお持ちの方
定員 先着5人(初心者優先)
参加費 無料
申し込み・面談 電話かファクスで住所、氏名、電話番号を明示し、9月26日までに障害者福祉センター ☎7188-0141 FAX7188-0242へ

やさしい介護予防教室 参加者を募集

日時・内容 下表参照(全6回)
場所 市民プラザほか
定員 カリキュラム①と③は先着50人、②、④～⑥は先着20人(個別受講可。全6回受講者優先)
参加費 実費(調理実習食材費など)
申し込み・面談 電話かファクスで住所、氏名、電話番号、希望のカリキュラムを明示し、我孫子北地区社会福祉協議会 ☎7165-3434へ

日	時	内容
①	9月22日(土) 午前10時20分から正午	「市の介護予防施策について」
②	10月27日(土) 午後1時30分から4時	「高齢者にやさしい食事づくり」
③	11月18日(日) 午前10時20分から正午	「認知症サポーター養成講座」
④	12月1日(土) 午後1時30分から4時	「身体機能の低下について」
⑤	1月26日(土) 午後1時30分から4時	「介護施設の見学・介護体験」
⑥	2月23日(土) 午後1時30分から4時	「介護予防について」

282 健康メモ 高尿酸血症

血中尿酸値は、年齢・性別により変動があります。基準値は、成人男性は4.0～7.5mg/dl、成人女性では、3.0～5.8mg/dlです。
尿酸値が高いのは、尿酸の産生の亢進による場合と排泄の低下による場合とがありますが、その原因の大半が不明です。
高尿酸血症は、男性の方が女性より圧倒的に多く見られます。治療の目的は、①急性関節炎(痛風)、②尿路結石、③腎障害(痛風腎)などの予防です。
合併症ならびに続発症として、高血圧、脂質異常症(高脂血症)、動脈硬化、肥満、糖尿病、虚血性心疾患、脳血管障害などが関連します。
治療は、水分を十分に摂ること。魚介類や肉類の内臓はプリン体を多く含むので、なるべく摂らないようにします。アルコールは尿酸を発生して尿酸の排泄を阻害するので、程々に制限します。菓子類や炭酸飲料は果糖が多く、肥満の原因となりますので控えるにします。それでも高値の場合には抗尿酸剤の服用となりますが、治療期間は長期になることが多いので、定期検査が必要です。
生活習慣病健診に尿酸値の項目がありますので参考にしてください。
我孫子市医師会7188-5255

体力テストと運動栄養指導会

簡単な体力テストで「体力年齢」を推定します。指導会ではその結果をもとに健康づくりのアドバイスを行います。
日時 9月14日(金)①午前9時から②午前11時から③午後1時から④午後3時30分から
場所 保健センター
対象 市内在住の40歳以上の方
定員 ①～④計150人(応募者多数の場合は抽選)
参加費 無料
申し込み 往復ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号、生年月日、希望時間番号(①～④の中から第2希望まで)を明記し、〒270-1192市役所国保年金課(住所省略可)へ
国保年金課 ☎7185-1795へ。

失語症会話パートナーを派遣します

日時・場所 10月17日から平成20(2008)年3月26日の年末年始を除く毎週水曜日、午後2時から3時、保健センター
内容 失語症の方が自由な会話を楽しめるよう、失語症に関する知識と会話技術を持った失語症会話パートナーが1対1でコミュニケーションのお相手をしてます
対象 失語症によって発話や理解などに障害のある方
定員 先着10人
費用 無料
申し込み・面談 電話かファクスで住所、氏名、電話番号を明示し、障害者福祉センターへ予約をしてください。簡単な面接をした上で登録します。 ☎7188-0242へ

心臓の健康に関する教室

福祉総合相談室・内線421
名称 日時 場所
心の健康クラブ 10日(月)14:00～16:00 保健センター
アルコール教室 7日(金)13:30～15:00 保健センター

健康づくりらんど教室

健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126
日時 場所
12日(水)10:00～11:00 布佐南公園(雨天中止)
18日(火)9:30～10:30 湖北中央公園(雨天時は保健センター)
21日(金)9:30～10:30 天王台西公園(雨天中止)

各種健診と健康教室

健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126
項目 期日 対象
あいわせママパパ学級 1・8・15日(土) 妊娠20週以降の方とその夫、ご家族の方
ポリオ(小児マヒ生ワクチン投与) 4・11・18日(火) 生後3カ月～90カ月未満児
1歳6カ月児健康診査 13日(木)20日(木) 平成18年1月21日～2月28日生まれ
2歳8カ月児歯科健診(希望者にフッ化物塗布) 27日(木) 平成17年1月生まれ
3歳児健康診査 6日(木) 平成16年2月11日～2月29日生まれ
離乳食教室(4～6カ月児) 28日(金) 乳児の保護者(先着30人、要予約)
後期離乳食教室(8～9カ月児) 7日(金) 乳児の保護者(先着20人、要予約)
健康いきいき教室 3日(月)10日(月) 体を動かしたい方(13:00～13:30受付)

第22回高齢社会への対応を探る「動かないと動けなくなる」～活発シニアライフのすすめ～ Part 2

昨年に引き続き、体を動かすことで脳を活性化させ、介護予防へつなげるをテーマにお届けする第2弾です。
講演後の実演「フリフリグッパ体操」は、テレビでも紹介され、いつでも、どこでも、だれでも簡単にできるテンポの速い音楽に乗った全身運動です。昨年同様、第2部では市内のお元気シニアのご紹介もあります。
日時 9月29日(日)第一部…午後1時30分から3時10分、第二部…午後3時20分から4時
場所 けやきプラザ
内容 第一部…講演「脳の活性化と介護予防」、実演「フリフリグッパ体操」講師…征矢英昭さん(筑波大学大学院人間総合科学研究科准教授、体育学・医学博士)
第二部…「市内のお元気シニアのご紹介」お年を感じさせないこの元気。市内の活発シニアの方々
参加費 無料
※手話通訳あり。
主催 我孫子市・高齢社会への対応を探る会
☎ 高齢社会への対応を探る会・遠藤 ☎090-5535-0431

昨年同様、第2部では市内のお元気シニアのご紹介もあります。
日時 9月29日(日)第一部…午後1時30分から3時10分、第二部…午後3時20分から4時
場所 けやきプラザ
内容 第一部…講演「脳の活性化と介護予防」、実演「フリフリグッパ体操」講師…征矢英昭さん(筑波大学大学院人間総合科学研究科准教授、体育学・医学博士)
第二部…「市内のお元気シニアのご紹介」お年を感じさせないこの元気。市内の活発シニアの方々
参加費 無料
※手話通訳あり。
主催 我孫子市・高齢社会への対応を探る会
☎ 高齢社会への対応を探る会・遠藤 ☎090-5535-0431

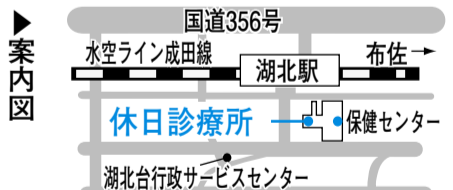
昨年同様、第2部では市内のお元気シニアのご紹介もあります。
日時 9月29日(日)第一部…午後1時30分から3時10分、第二部…午後3時20分から4時
場所 けやきプラザ
内容 第一部…講演「脳の活性化と介護予防」、実演「フリフリグッパ体操」講師…征矢英昭さん(筑波大学大学院人間総合科学研究科准教授、体育学・医学博士)
第二部…「市内のお元気シニアのご紹介」お年を感じさせないこの元気。市内の活発シニアの方々
参加費 無料
※手話通訳あり。
主催 我孫子市・高齢社会への対応を探る会
☎ 高齢社会への対応を探る会・遠藤 ☎090-5535-0431

昨年同様、第2部では市内のお元気シニアのご紹介もあります。
日時 9月29日(日)第一部…午後1時30分から3時10分、第二部…午後3時20分から4時
場所 けやきプラザ
内容 第一部…講演「脳の活性化と介護予防」、実演「フリフリグッパ体操」講師…征矢英昭さん(筑波大学大学院人間総合科学研究科准教授、体育学・医学博士)
第二部…「市内のお元気シニアのご紹介」お年を感じさせないこの元気。市内の活発シニアの方々
参加費 無料
※手話通訳あり。
主催 我孫子市・高齢社会への対応を探る会
☎ 高齢社会への対応を探る会・遠藤 ☎090-5535-0431

昨年同様、第2部では市内のお元気シニアのご紹介もあります。
日時 9月29日(日)第一部…午後1時30分から3時10分、第二部…午後3時20分から4時
場所 けやきプラザ
内容 第一部…講演「脳の活性化と介護予防」、実演「フリフリグッパ体操」講師…征矢英昭さん(筑波大学大学院人間総合科学研究科准教授、体育学・医学博士)
第二部…「市内のお元気シニアのご紹介」お年を感じさせないこの元気。市内の活発シニアの方々
参加費 無料
※手話通訳あり。
主催 我孫子市・高齢社会への対応を探る会
☎ 高齢社会への対応を探る会・遠藤 ☎090-5535-0431

昨年同様、第2部では市内のお元気シニアのご紹介もあります。
日時 9月29日(日)第一部…午後1時30分から3時10分、第二部…午後3時20分から4時
場所 けやきプラザ
内容 第一部…講演「脳の活性化と介護予防」、実演「フリフリグッパ体操」講師…征矢英昭さん(筑波大学大学院人間総合科学研究科准教授、体育学・医学博士)
第二部…「市内のお元気シニアのご紹介」お年を感じさせないこの元気。市内の活発シニアの方々
参加費 無料
※手話通訳あり。
主催 我孫子市・高齢社会への対応を探る会
☎ 高齢社会への対応を探る会・遠藤 ☎090-5535-0431

昨年同様、第2部では市内のお元気シニアのご紹介もあります。
日時 9月29日(日)第一部…午後1時30分から3時10分、第二部…午後3時20分から4時
場所 けやきプラザ
内容 第一部…講演「脳の活性化と介護予防」、実演「フリフリグッパ体操」講師…征矢英昭さん(筑波大学大学院人間総合科学研究科准教授、体育学・医学博士)
第二部…「市内のお元気シニアのご紹介」お年を感じさせないこの元気。市内の活発シニアの方々
参加費 無料
※手話通訳あり。
主催 我孫子市・高齢社会への対応を探る会
☎ 高齢社会への対応を探る会・遠藤 ☎090-5535-0431



診療科目 内科、小児科、歯科(AMのみ)
受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30
☎ 休日診療所 ☎7187-7020

休日・夜間に病気になったら ☎7184-0119(消防署)へ
休日・夜間救急病院
アビコ外科整形外科病院 我孫子4-22-22
我孫子聖仁会病院 柴崎1300
我孫子つくし野病院 つくし野131-1
我孫子東邦病院 我孫子1851-1
平和台病院 布佐834-28

小児救急病院
取手協同病院 取手市本郷2-1-1
※休日や深夜等の診察料は、時間外加算のため割高になります。