

**親子で認知症サポーターになろう!**

「おじいちゃんちよつといつもとちがうよ?」子どもも純粋な目で早く発見できることもあります。親子で認知症を学んで、地域に役立つ認知症サポーターになりませんか。

**日時** 8月23日(日)午前9時30分～正午

**場所** あびこ市民プラザホール

**内容** 認知症ってなあに? 認知症の方への接し方、認知症の実演お芝居、アニメDVD、楽しい景品付きクイズ、オレンジリング授与式



**講師** 柳澤美恵子さん(我孫子地区高齢者なんでも相談室室長)、五十嵐裕子さん(同看護師)

**対象・定員** 小学2～6年生の児童とその保護者(祖父母も可)、30組

**費用** 無料

**申込** 8月14日(金)までに電話、ファクス、Eメール

**電話**、**ファクス**、**Eメール** 児童と保護者の氏名・学年・住所・電話番号を明示し、我孫子北地区社会福祉協議会 ☎7165134

**午後1時～4時**、✉kita@abiko-shakyo.com

**認知症の方の「あひこ」家族のついで**

ひとりで悩まず、参加してみませんか。今月は認知症の人と家族の会千葉県支部から世話人の方をお招きし、交流会を実施します。

**日時** 8月19日(水)午後1時30分～3時30分

**場所** けやきプラザ7階研修室

**内容** 介護方法や日ごろの悩みについての情報交換

**対象** 認知症の方を介護している家族・介護経験者

**費用** 無料

**申込** 高齢者支援課 ☎71851112

## 保健センターだよりを作成しています

健康づくり支援課では、健康に関する情報や健(検)診案内・イベント情報など、毎月テーマを変えて「保健センターだより」を発行しています。ご自身や身近な方の健康に、ぜひ活用ください。

**配布場所** 保健センター、市民課窓口、高齢者支援課、各行政サービスセンター、アピスタ、各近隣センター、各子育て支援施設 ※自治会や老人クラブで配布を希望される場合はお問い合わせください。

◎Eメールで配信しています

《登録方法》✉abiko-reg@kmel.jp (QRコード) から空メールを送信し、登録案内に従って登録ください。※登録料は無料です(携帯電話の契約内容や機種によって、登録とメール受信の際に、通信料がかかる場合があります)。登録について詳しくは市ホームページ「メール配信サービス」をご覧ください。



▲QRコード

健康づくり支援課 ☎7185-1126



## 高齢者文化祭の参加者募集

**日時・場所・内容** 下表参照

**対象** 老人クラブ会員、または市内在住で60歳以上の方

**申込方法** ハガキに住所、氏名、電話番号、性別、年齢、参加部門、種別、題目を明記。※囲碁・将棋大会参加者は、段・級位を明記。※演芸大会参加希望者は参加人数を明記(1人1演目に限る) ※老人クラブ各会員は会長に直接申し込みください。

**締切日** 8月10日(月)必着(応募者多数の場合は抽選)

	日時・場所	内容
作品 展覧会	8月27日(木)・28日(金) 9時～18時(28日は16時まで) アピスタ第2学習室	絵画(額装幅が80cm以内)・書道・写真・手工芸(ちぎり絵等額装幅が80cm以内)・短歌、俳句(表装したもの)など
囲碁・ 将棋大会	9月5日(土) 9時30分～ 老人福祉センター「つつじ荘」	囲碁…リーグ戦 将棋…リーグ・トーナメント戦
演芸大会	10月2日(金) 9時45分～ けやきプラザふれあいホール	舞踊・合唱・民謡・その他の演芸(発表時間1組4分以内) ※カラオケは出演不可

申込・問い合わせ ☎270-1192 高齢者支援課(住所省略可)・内線411

## 失語症会話パートナー養成講座

失語のある人の社会参加やコミュニケーションの支援を行うための失語症会話パートナーを養成します。

**日時・場所** 下表参照

**内容** 失語に関する基礎知識と会話技術に関する講習と実習

**定員** 20人(応募者多数の場合は抽選)

**費用** 無料

日時	場所
8月19日(水)13時～15時(実習)	保健センター3階大会議室
8月31日(月)13時～17時(講習)	障害者福祉センター会議室
9月2日(水)13時～15時(実習)	保健センター3階大会議室

申込・問い合わせ 8月12日(水)までに電話またはファクスで住所、氏名、電話番号を明示。障害者福祉センター ☎7185-1124、☎7188-0242

## 頭になるもの忘れに

**頭の元気度測定**

機器を使った7分程度の簡単なテストで短期の記憶力などを測定します。もの忘れが気になる方、興味がある方は「頭の元気度・活発度」を測定してみませんか?

**日にち・場所** 左表参照

**時間** 午前10時～11時

**定員** 各先着10人(予約不要)

**費用** 無料

高齢者支援課 ☎7185-1112

日にち	場所
8月6日(木)	近隣センターふさの風
8月25日(火)	我孫子南近隣センター(けやきプラザ8階)
9月11日(金)	近隣センターこもれび
9月29日(火)	湖北台近隣センター
10月15日(木)	天王台北近隣センター
10月19日(月)	我孫子北近隣センター並木本館
11月6日(金)	アピスタ ※1時間以上の駐車は有料
11月17日(火)	布佐南近隣センター

※使用する機器は医療機器ではなく医学的診断はできません。

## 8月 各種健診と健康教室

◎乳幼児の各種健診・相談・教室 ☎は予約制です。

健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

項目	日程	対象・内容など
あいわせママパパ学級	8・22・29日(土)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
4か月児相談	4・11日(火)	平成27年3月生まれ
育児相談(乳幼児の育児)	12日(水) 19日(水)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着10人 保健センター
1歳6か月児健康診査	20日(木)	平成26年1月1日～1月20日生まれ
2歳8か月児歯科健診	25日(火)	平成24年12月生まれ
3歳児健康診査	6・27日(木)	平成24年1月1日～2月10日生まれ
5歳児健康診査	25日(火)	平成22年8月1日～8月31日生まれ
5歳児健康診査(未就園児)	27日(木)	平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ
離乳食教室(4～6か月児向け)	28日(金)	乳児の保護者、先着30人
後期離乳食教室(8～9か月児向け)	5日(水)	平成26年11月生まれ、先着20人
食事・栄養相談	随時	全年齢対象・電話相談可

◎心の健康に関する教室

場所 保健センター  
障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	7日(金)14時30分～16時
心の健康クラブ	17日(月)14時～16時

◎デイケアクラブ

時間 午前10時～11時30分  
障害福祉支援課・内線381

教室名	日・所
あびこ	26日(水)アピスタ第2学習室
こほり	12日(水)湖北台近隣センター調理室

◎遊具うんどう教室

時間 午前9時30分～10時30分  
高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
21日(金)	天王台西公園 *雨天中止

## 健康メモ 369 その長引く咳はアレルギーが原因かも?

季節の変わり目や梅雨の時期、台風の接近などの時期に風邪をひき、熱が下がっているのに咳が長引く方は、マイコプラズマや百日咳などの感染症が原因のことがあります。しかし、その他の原因として多いのが植物の花粉やほこり(ハウスダスト)、カビ、動物(猫のふけ)などのアレルギー反応による喉の炎症によるものです。

たとえば、アレルギーの原因として春はスギやヒノキが有名ですが、その他ハシロキやシラカンバ、ブナやコナラなど、夏はカモガヤやハルガヤ、秋はヨモギやブタクサなどがあります。その咳を放置していると咳喘息、ひいては気管支喘息となってしまうことがあります。気管支喘息の症状は喉や胸で呼吸音がヒューヒュー聞こえ、呼吸が苦しくなります。重症化すると長期の治療を要し、入院が必要になることもあります。

特に花粉症のある方は通常の方よりも喘息の合併が多いと言われています。気管支喘息の治療は吸入や内服療法が主に行われますが、重症であれば点滴、入院が必要になります。

咳が数週間以上続くようなら1度医療機関を受診されてみてはいかがでしょうか?

石橋クリニック 石橋弘成  
健康づくり支援課 ☎7185-1126

●休日・夜間に病気になったら:消防署(☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接電話してから受診してください。※緊急の場合は迷わず「☎119」へ電話をしてください。※休日や深夜などの診察料は、割高になります。休日は日曜、祝日、年末年始