

介護予防活動ポイント登録研修会

☎ボランティアセンター  
☎027-232-3848

🕒10月11日(月)13時30分  
📍総合福祉会館  
👤市内在住で60歳以上の人  
📍ボランティアセンターへ

食品安全講習会～知って防ごう!食中毒

☎衛生検査課  
☎027-220-5778

ノロウイルスなどの食中毒の基礎知識や家庭でできる食中毒予防について学ぶ講習会を開催します。  
🕒10月5日(火)14時～15時  
📍第二コミュニティセンター(保健センター内)  
👤市内在住の人、先着50人  
📍9月13日(月)～22日(水)に衛生検査課へ

介護食講習会

☎長寿包括ケア課  
☎027-898-6133

噛むことや飲み込むことが難しくなってきた人のために、家庭でできる飲み込みやすい食事づくりのこつや口のケアについて、講話と実演で紹介いたします。家族介護をしている人同士の情報交換もできます。  
🕒10月20日(水)10時～11時30分  
📍総合福祉会館  
👤市内在住で高齢者家族の介護をしている人、先着20人  
📍10月5日(火)までに長寿包括ケア課へ



健康的な生活で結核予防して

☎保健予防課  
☎027-220-5779

9月24日(金)から30日(木)までは結核予防週間です。結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気。主な症状は2週間以上続く咳やたん、発熱です。昔の病気と思われがちですが、今も感染者は多く油断できない病気です。

本市では、肺結核患者の4割を80歳以上が占め、母国で感染した外国人が来日後に発病するケースも増えています。早期発見や予防のために年に1度は健康診査を受けましょう。2週間以上続く咳やたん、発熱がある場合は、いつもの風邪と決めつけず、早めに医療機関を受診しましょう。また、乳幼児の発病や重症化を防ぐためのBCG接種があります。

日頃の健康管理が結核の予防につながります。適度な運動や十分な睡眠、バランスの良い食事を心掛けましょう。

9月は自殺予防月間です

☎保健予防課  
☎027-220-5787

毎年、多くの人々が自ら命を絶っています。自殺は複雑な要因から心理的に追い込まれた末の死。一人で悩みを抱え込むと自殺するしかないと思ってしまうことがあります。悩みを誰かに話すことで気持ちが軽くなることもあります。抱え込まず、周りの人に助けを求めてください。

悩んでいる人に気付いたら、まずは声を掛けて話を聞き、必要と感じたら専門の相談機関を紹介しましょう。

相談先＝<保健予防課> ☎027-220-5787 <心の健康相談統一ダイヤル> ☎0570-064-556 <群馬いのちの電話> ☎027-221-0783

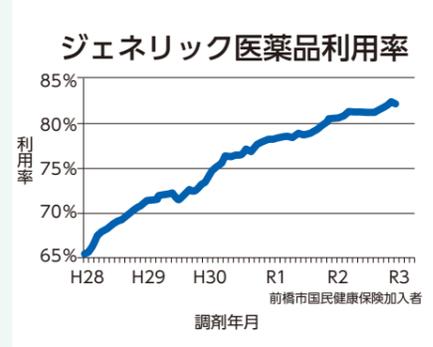
●自殺予防ブックキャンペーン  
市立図書館の南橘・東分館に特設コーナーを設置します。  
🕒<南橘分館> 9月8日(火)まで <東分館> 9月10日(金)～27日(月)

安全安価なジェネリック検討を

☎国民健康保険課  
☎027-898-6249

ジェネリック医薬品とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に発売される、新薬と同等の効果・効能を持つ医薬品のこと。国の厳格な審査を受け、品質・安全性を認められています。ジェネリック医薬品の利用は患者の自己負担の軽減だけでなく医療費の抑制にもつながります。本市国民健康保険加入者は、切り替え可能なもののうち82%をジェネリック医薬品に切り替えています。保険証やお薬手帳に貼るだけで切り替えることのできるジェネリック医薬品希望シールを国民健康被保険証更新時に同封しているほか、市役所国民健康保険課や各支所・市民サービスセンターなどで配布しています。

ジェネリック医薬品がない医薬品や院内処方から院外処方への切り替え時に処方せんの有無によって自己負担額があまり変わらない場合もあります。切り替える際は医師や薬剤師に相談してください。



認知症普及啓発講演会

☎長寿包括ケア課  
☎027-898-6133

9月は世界アルツハイマー月間。認知症への理解を深めるため、「それってもの忘れ?それともMCI?～認知症を正しく知ってあなたらしく人生を送ろう」をテーマに講演会を開催します。

🕒9月20日(月)13時30分～15時30分  
📍群馬会館(大手町二丁目)  
👤県内在住の人、先着120人  
講師＝高崎健康福祉大保健医療学部理学療法学科教授・田中聡一さん、認知症の人と家族の会群馬支部代表・田部井康夫さん  
📍9月12日(日)までに上記二次元コードの申し込みフォームで

認知症を語るカフェ

☎長寿包括ケア課  
☎027-898-6133

🕒10月20日(水)13時～14時  
📍K'BIX元気21まえばし  
👤市内在住で認知症の人とその家族や認知症支援に関心のある人、先着12人  
📍長寿包括ケア課へ



自宅で気軽に筋力強化

☎長寿包括ケア課  
☎027-898-6133

おうち時間の運動不足解消や筋力の向上に役立てるための動画を、本市公式YouTubeチャンネルで公開しています。詳しくは上記二次元コードをご覧ください。また、「ピンシャン!元気体操」は県の警戒度が3になるまで、まえばしCITYエフエム(84.5MHz)でラジオ放送を実施しています。

🕒毎週月曜～金曜、9時～9時20分

公開中の「ピンシャン!元気体操」の動画

「ピンシャン!元気体操」動画  
「ピンシャン!元気体操」上級編 座って行う筋力強化、立って行う筋力強化  
ひざ痛・腰痛の方におすすめ 痛みを和らげるための準備運動、負担の少ない筋力トレーニング



老人福祉センター

65歳未満は要入場料(ふじみは60歳未満)

他にもイベントがたくさん。詳しくは各館へ問い合わせてください。

しきしま

☎027-233-2121  
●脳トレストレッチ教室  
🕒9月7日(火)13時～14時  
👤一般、先着20人  
📍同館へ

ひろせ

☎027-261-0880  
●大介お兄さんと若返り教室  
🕒9月21日(火)13時30分～14時30分  
👤一般、先着25人  
📍9月7日(火)から同館へ

脳力アップチャレンジ教室

☎長寿包括ケア課  
☎027-898-6133

ウォーキングや体操などの運動習慣を身に付け、脳の健康を保つこつを学びます。

🕒10月5日～11月9日の火曜6回、13時30分～15時30分  
📍総合福祉会館  
👤市内在住で医師から運動制限をされていない65歳以上の人、20人(抽選)  
📍9月17日(金)までに長寿包括ケア課へ

噛む力をはぐくむ教室

☎長寿包括ケア課  
☎027-898-6133

自宅でできる口の手入れやトレーニング方法、噛む力に合わせた食事作りのこつを紹介します。

🕒9月30日(木)10時～11時30分  
📍芳賀市民サービスセンター  
👤市内在住で65歳以上の人、先着15人  
📍9月16日(水)までに長寿包括ケア課へ

おおとも

☎027-252-3077  
●絢香塾  
🕒9月15日(水)11時～12時  
👤一般、先着24人  
¥500円  
📍同館へ

かすかわ

☎027-285-3801  
●一日教室「感染症に気を付けて」  
🕒9月15日(水)13時30分～14時30分  
👤一般、先着14人  
📍9月6日(月)から同館へ

ふじみ

☎027-288-6113  
●一日教室「ハーバリウム教室」  
🕒9月22日(水)10時30分～11時30分  
👤一般、先着15人  
¥800円  
📍9月2日(木)から同館へ