

認知症のかたとその家族が安心して集える交流の場
『認知症カフェ』に参加しよう！

【利用時のお願い】 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用時はマスクの着用と、事前に自宅での検温をお願いします。また、急きょ中止となる場合があります。事前に問い合わせ先までご確認ください。

名称	問い合わせ	とき・ところ	参加料
ふじさわ苑 オレンジカフェ	ふじさわ苑(☎571-1234)※1週間前までに電話(平日のみ受け付け)で要予約	9月18日(日)午前10時~11時・ふじさわ苑地域交流ホーム	100円
笑カフェオレンジ	笑カフェ(☎598-8020)※要予約(ランチ希望者は予約時に申し込み)	9月20日(火)午前10時~11時・笑カフェ(岡部駅前)	100円(希望者はランチ代500円)
カフェ・オレンジ ヴィラ	フラワーヴィラ(☎584-5550)※電話で要予約	9月25日(日)午前10時~正午・デイサービスセンターかぐや姫	無料
瑠璃色のふるさと	大里広域地域包括支援センター市社会福祉協議会(☎573-6869)※事前予約不要	9月28日(水)午前10時~11時30分・瑠璃光寺(稲荷町北9-25)	無料
フラワーヴィラ 花園テラスカフェ	フラワーヴィラ(☎584-5550)※認知症に関する交流だけでなく、誰でも参加できます。	毎週水曜日の午後1時~3時・フラワーヴィラ花園テラス	100円程度(飲み物希望者のみ)

※認知症に関しては、地域包括支援センターでも随時ご相談いただけます。

10月のテーマは『身体を起こし方・ベッドから
車いすへの移乗の方法』
家族介護者教室

問い合わせ 長寿福祉課(☎574-8544)

内容 介護に関する講座、参加者同士の交流
対象 市内在住の家庭で要支援・要介護認定者を介護しているかた、高齢者の介護に関心のあるかた
とき 10月12日(火)午後1時30分~3時30分
ところ 市役所本庁舎会議室2-4
定員 先着20人
講師 服部栄秀氏、若田拓樹氏(特別養護老人ホームフラワーヴィラ)
申込方法 前日までに電話で問い合わせ先へ

日ごろの悩みや思いを、家族同士で
語り合ってみませんか
認知症家族のつどい

問い合わせ 長寿福祉課(☎574-8544)

対象 市内在住で認知症のかたを介護している家族など
とき 9月13日(火)午後1時30分~2時30分
ところ 幡羅公民館大会議室
申込方法 前日までに問い合わせ先へ



食生活の見直しで健康づくりを応援！

『2022もっと健康になろう!ふかや by ヘルス up アプリ』参加者募集

問い合わせ 保健センター(☎575-1101)

市では、(株)askenと提携して、手軽なスマートフォンアプリ(食生活改善アプリ『あすけん』)を提供します。このアプリでは、食事の栄養管理やAI栄養士によるアドバイスを受けられるなど、食生活の見直しに活用できます。

対象 18歳以上の市内在住者
利用期間 10月1日(出)~12月31日(出)のサイト利用可能期間
定員 先着200人
申込方法 9月30日(金)までに専用ホームページから申し込み



歯周病検診を受けま
しょう

問い合わせ 保健センター(☎575-1101)

歯の健康を保つため、かかりつけ医をもち、年に一度はプロのケアを受けることが大切です。コロナ禍でも、必要な歯科検診は控えず、歯周病をしっかりと予防しましょう。

対象 市内在住で令和5年3月31日現在、40・45・50・55・60・65・70歳に達するかた(歯科治療中、職場などで受診機会のあるかたは対象外)
※対象者には6月末に受診票などを郵送しています。

検診期間 令和5年2月28日(火)まで

生き生きシニア世代応援事業 高齢者健康講座

『食べ物と健康、
100歳時代をむかえて』

問い合わせ 長寿福祉課(☎574-6645)

内容 高齢者が健やかに過ごせるための食生活について学ぶ

対象 概ね60歳以上の市民

とき 10月18日(火)午後1時30分~3時30分

ところ 市役所本庁舎大会議室

定員 先着50人

講師 鈴木剛氏(東都大学管理栄養学部 学部長・教授・消化器科医師)

申込方法 電話で問い合わせ先へ

胸部エックス線検査を受けましょう

問い合わせ 保健センター(☎575-1101)

9月24日~30日は結核予防週間です。結核は、結核に感染した人の咳やくしゃみなどによって空気中に飛び散った結核菌を吸い込むことにより感染します。今でも年間約1万人以上が新たに発症し、約2千人が命を落としています。結核を発症しても、初期段階ではほとんど症状(微熱、体のだるさ、長引く咳、たんなど)が現れず、特に高齢者は気づかないうちに進行してしまうことがあります。

結核は早期に発見できれば、重症化が防げるだけでなく、家族や友人などへの感染の拡大を防ぐことができます。市では肺がん・結核検診で胸部エックス線検査を行っています。年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう。

対象 40歳以上のかた

※日程など詳しくは市ホームページ『各種健康診査・がん検診』でご確認ください。

申込方法 深谷寄居医師会メディカルセンター予約専用電話(☎570-6111)へ

費用 200円(75歳以上は無料)



▲市ホームページ

こころの悩みを一人で抱えていませんか?

問い合わせ 保健センター(☎575-1101)

新型コロナウイルス感染症対応の長期化などにより、気づかないうちに、こころや体に負担がかかっています。『眠れない』『食欲がない』『不安な気持ちが続いている』『イライラする』そんな症状はありませんか。一人で悩みを抱え込まないことが大切です。あなたの今の気持ちを相談してみませんか。

【こころのサポート@埼玉】

LINE(右記QRコードから友だち登録)で相談専門員に無料で悩みを相談できます。
相談日: 令和5年3月27日(月)までの間の日曜日、月曜日(午後9時~午前6時、受付は終了30分前まで)

【日々の暮らしの中で、こころのセルフチェックを~こころの体温計~】

体温で体の状態を知るように、『こころの体温計』で心の状態をチェックしてみましょう。パソコンやスマートフォンから手軽にストレス度や落ち込み度がチェックできるシステムです(通信料は自己負担)。※『こころの体温計』は自己診断をするもので医学的診断をするものではありません。



▲LINE友だち登録



▲こころの体温計