

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	10月16日(月)午前10時～11時・ふじさわ苑地域交流ホーム	100円
笑み 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)	10月17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)
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	10月26日(水)午前10時～11時30分・瑠璃光寺(稲荷町北9-25)	無料
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	10月30日(月)午前10時～正午・デイサービスセンターかぐや姫	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。

11月のテーマは『ACP～人生をどう生きるか～』

家族介護者教室

問い合わせ 長寿福祉課(☎574-8544)

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 11月9日(水)午後1時30分～3時30分

ところ 市役所本庁舎会議室2-4

内容 介護に関する講座、参加者同士の交流

定員 先着20人

講師 鈴木真知子氏(深谷寄居在宅医療連携室)

申込方法 前日までに電話で問い合わせ先へ



生き生きシニア世代応援事業 高齢者健康講座

簡単な体操で心と体を健康に！ 渋沢栄一体操

問い合わせ 長寿福祉課(☎574-6645)

対象 おおむね60歳以上の市内在住者

とき 10月24日(月)・31日(月)、11月7日(月)・14日(月) 午後2時～3時30分 全4回

ところ 老人福祉センター福寿荘2階大広間

内容 渋沢栄一翁より元気を分けてもらいながら、無理なく体を動かします

定員 先着30人

講師 尾高誠一氏(理学療法士)

申込方法 10月5日(水)から電話で問い合わせ先、または福寿荘(☎573-2940)へ

対象者(昭和32年12月31日生まれまでのかた)に予診票を郵送しました

高齢者インフルエンザ予防接種

問い合わせ 保健センター(☎575-1101)

対象 深谷市に住所を有するかたで、次のいずれかに該当するかた

①接種日に65歳以上のかた ②接種日に60歳以上65歳未満のかたで、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有するかた(身体障害者手帳1級程度)

期間 10月20日(木)～令和5年1月31日(火)

費用 自己負担1,000円(接種医療機関にお支払いください)

ただし、以下のかたは各証明の提示により自己負担はありません。

- ・生活保護世帯に属するかた＝生活保護受給証
- ・中国残留邦人等支援給付制度の受給を受けているかた＝本人確認証

回数 1回

方法 医療機関で個別接種(詳しくは個別通知をご覧ください)。

※事前に接種医療機関にご相談ください。

※接種日に65歳以上になっているかたが定期接種の対象です。接種日に65歳未満のかたは、任意接種(自費)となりますのでご注意ください。

※昭和33年1月生まれのかたで65歳の誕生日を迎えてから接種を希望するかたは、問い合わせ先へご連絡ください。



『公園ウォーキング』参加者募集

問い合わせ アクアパラダイス パティオ(☎574-5000)

季節や自然を感じながら心地よくウォーキングをしませんか？

対象 市内在住者

とき・ところ 10月28日(金)・31日(月)午前10時～11時30分・深谷グリーンパーク内

定員 各日先着15人(1人1日のみ参加可)

持ち物 帽子、汗拭きタオル、飲み物 ※運動のできる服装でお越しください。

申し込み 10月12日(水)午前11時から電話で問い合わせ先へ

10月はピンクリボン月間 乳がん検診を受けましょう

問い合わせ 保健センター(☎575-1101)

10月はピンクリボン月間です。乳房を意識する生活習慣を身につけるとともに、2年に1度、乳がん検診を受けましょう。

なお、視触診による乳がん検診は今年度で終了となり、令和5年度からは、国の方針に沿って、市の乳がん検診は40歳以上の女性を対象とした、マンモグラフィ検査のみの実施となります。※令和4年度の実施内容は市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ



プレスト・アウェアネス ～乳房を意識する生活習慣～

- 1 自分の乳房の状態を知る。見て、触って、変化を感じる。
- 2 乳房の変化に気をつける。しこり、分泌物、皮膚の変化、痛みはないか。
- 3 変化に気づいたらすぐ医師に相談する。
- 4 40歳になったら、2年に1度、マンモグラフィ検査を継続して受ける。



▲プレスト・アウェアネスについて