

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
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	3月15日(水)午前10時～11時30分・瑠璃光寺(稲荷町北9-25)	無料
オレンジカフェ 東都	東都大学(☎574-2500) ※要予約(10人程度)	3月16日(木)午後1時30分～3時・東都大学食堂	100円
ふじさわ苑 オレンジカフェ	ふじさわ苑(☎571-1234) ※要予約	3月26日(月)午前10時～11時30分・ふじさわ苑デイサービスセンター	100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	3月26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)
笑み笑カフェオレンジ	笑み笑カフェ(☎598-8020) ※要予約(ランチ希望者は予約時に申し込み)	3月6日(月)、4月4日(水)午前10時～11時・笑み笑カフェ(JR岡部駅前)	100円(希望者はランチ代500円)

※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。

## 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 3月14日(水)午後1時30分～2時30分

ところ 花園公民館

申込方法 前日までに電話で問い合わせ先へ



## 令和5年度 子宮頸がん・乳がん検診

【問い合わせ】 保健センター(☎575-1101)

令和5年度から、子宮頸がん・乳がん検診対象者には、市から受診券シールの入った封書を5月に順次送付します。

子宮頸がん・乳がん検診は、受診券シールがないと受けられません。

詳しくは、広報ふかや5月号折込チラシ『令和5年度深谷市各種健康診査・がん検診のご案内』または市ホームページをご覧ください。

## 『自宅でできる簡単筋トレ&公園散歩』の参加者を募集します

【問い合わせ】 アクアパラダイス・パティオ(☎574-5000)

簡単筋トレで体を動かした後は、パティオの公園内で春の花を見ながら散歩を楽しみませんか？

対象 18歳以上の市内在住者

とき 3月18日(土)・25日(土)各日午前10時～11時30分

ところ アクアパラダイス・パティオ

定員 各回先着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。

申込方法 3月13日(月)午前10時から電話で問い合わせ先へ

## 新型コロナウイルスワクチン接種関連情報

【問い合わせ】 深谷市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター(☎0570-003065) 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分

現在、実施している新型コロナウイルスワクチン臨時接種の予約方法は次のとおりです。接種を希望する方は、できるだけお早めにワクチンを接種してください。

また、4月以降の接種については、国の方針が決定しだい、市ホームページなどでお知らせします。

### 【ワクチン接種予約方法】

	予約サイト	コールセンター	医療機関に直接予約
オミクロン株対応ワクチン接種(3～5回目)	○	○	×
初回接種(1・2回目)	×	×	○
小児接種(5歳～11歳)	○	○	×
乳幼児接種(6カ月～4歳)	×	○	×

### 【ワクチン接種に関する情報】

厚生労働省ホームページでは、新型コロナウイルスワクチン接種の効果や、Q&Aなどの情報を掲載しています。また、政府インターネットテレビでは、新型コロナウイルス感染症予防やワクチン接種について、動画でわかりやすく説明していますので、参考にご覧ください。



▲厚生労働省ホームページ



▲政府インターネットテレビ

3月は自殺対策強化月間です

## ひとりで悩まず相談窓口を利用しましょう

【問い合わせ】 保健センター(☎575-1101)

生涯を通じて『こころの病気』にかかる人は増えています。こころの病気は特別なものでなく、その多くがストレスなどがきっかけとなり、眠れない、気分が沈むなど不安な状態が続いてしまうことで引き起こされます。また、『こころの病気』は、周りからは気づかれにくいことも特徴のひとつです。

自身のこころの状態を知り、こころの不調を感じたら、ひとりで悩みを抱えずに身近な人へ相談したり、相談窓口などを利用しましょう。

### 《こころのサポート@埼玉》

こころの健康に関する悩みを、専門の相談員にLINEで相談できます。

対象 県内在住・在勤・在学者

相談日 3月5日(日)～30日(水) 各日午後9時～午前6時(受付は終了30分前まで)

登録方法 下記QRコード

またはLINEのID検索(@kokosai)から友だち登録



▲友だち登録



### 《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～》

体温でこころの状態を知るように、『こころの体温計』で『こころの状態』をチェックしてみませんか。『こころの体温計』は、パソコンやスマートフォンから手軽に『こころの状態』をチェックできるシステムです(通信料は自己負担)。

利用方法 パソコンやスマートフォンからアクセス

(☎<https://fishbowlindex.jp/fukaya/>) ※『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。



▲こころの体温計