

健康福祉

健康増進課からのお知らせ

■申込・問合せ 健康増進課
☎(24) 5770

●虫歯になりにくくするフッ素塗布(要予約)

▼日時 2月4日(日)午後1時～3時
▼会場 休日歯科診療所
▼対象 満2歳～小学生

▼費用 300円 申込 1月25日(木)までに、お近くの佐野歯科医師会会員の歯科医院へ

●高齢者肺炎球菌予防接種の助成期間は3月末日まで

今まで接種したことがない方を対象に助成を行っていただきます(助成は1人1回限り)。

▼対象者 佐野市に住所があり、肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライドワクチン)を受けたことがない方で、①か②に該当する方

①平成29年4月2日～30年4月1日の期間内に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方(対象の方には5月に受診券を送付しています)

②接種日に60歳以上65歳未満の方で身体障害1級相当の障

がいがある方(詳細はお問い合わせください)

※受診券は再発行できません

●乳幼児健康診査 2月に健康診対象となるお子さんに通知をしています。都合が悪い場合はご連絡ください。

●脱!運動不足教室

健康運動指導士などが一緒に運動しながら教えます。

▼コース・期間

①ヨガ 1月9日(火)・17日(水)・24日(水)(全3回)

②太極拳 1月30日～2月13日の毎週火曜日(全4回)

▼時間 午前9時30分～11時

▼会場 佐野市保健センター

▼対象 40歳～74歳の方

▼定員 先着20人(無料)

●かかりつけ医をもちましよう

かかりつけ医は、患者さんの生活習慣、病歴などを把握していることで、病気の早期発見・治療ができます。救急医療機関の負担軽減にもつながりますので、日頃からかかりつけ医で受診しましょう。

もしも急病になったら

保険証やお薬手帳を必ずお持ちください。

●休日・夜間緊急診療所

☎(24) 3337 ▼診療科目 内科・小児科・外科(軽い症状) ※外科は休日のみ

▼診療時間 (休日) 午前9時～午後4時30分(正午～午後1時30分は除く)、(夜間) 午後7時30分～10時30分

●休日歯科診療所

☎(24) 7575

必ず事前に電話でご連絡ください。▼診療時間 午前9時～正午(日曜、祝日のみ)

市民のための講演会

「リビングウイルと認知症初期集中支援チーム」～自分らしく生き、自分らしい人生の最期を迎えるために～

▼日時 1月28日(日)午後2時～4時

▼会場 文化会館・小ホール

▼内容 寸劇と医療関係者によるお講話

▼パネラー

①小倉重人さん(小倉医師会 通りクリニック)

②荒井広美さん(地域包括支援センター 佐野市医師会)

▼主催 佐野市医師会・佐野市 ※入場無料(申込不要)

●問合せ いいきいき高齢課

☎(20) 3021

■介護予防教室

「脳いきいきアート教室」

▼日時 2月8日(木)～(全3回) 午後1時30分～3時

▼会場 いいきいき元気館さの

▼対象 おおむね65歳以上の方

▼講師 小橋操さん

▼費用 1千円(3回分画材代) ■申込 いいきいき高齢課

☎(20) 3021

障がい等理解促進講演会

障がいがある人もない人も、ともに暮らしやすい社会の実現に向けて講演会を開催します。

▼日時 1月23日(火) 午後1時30分～3時30分(受付は1時開始)

▼会場 田沼中央公民館

▼講師・演題 野澤和弘さん(毎日新聞論説委員、社会保険審議会障害者部会委員)

「障がいがある人もない人も暮らしやすい街に」

※手話通訳・パソコン要約筆記あり ■問合せ 障がい福祉課

☎(20) 3025

『大切に想う心にお応えします』

栃木県初!
動物葬祭1級ディレクター取得セレモニー
当社は完全個別火葬です

火葬 供養 納骨 車迎え

ペットセレモニー佐野

0283-20-1559 佐野市犬伏上町2209 佐野百観音北側

幸せのお手伝い

縁があるなれば 誰だってまあるく

結婚相談所

秘密厳守・相談無料

初婚・再婚・中高年・母子家庭

ハッピータイム 佐野北支部

☎(子約制) 0283-85-2443
090-7638-3696

『大切に想う心にお応えします』

栃木県初!
動物葬祭1級ディレクター取得セレモニー
当社は完全個別火葬です

火葬 供養 納骨 車迎え

ペットセレモニー佐野

0283-20-1559 佐野市犬伏上町2209 佐野百観音北側

いつまでも元気であるために「介護予防」をしませんか

■お問合せ＝いきいき高齢課 ☎(20)3021

●介護予防DVD「ハツラツ元気体操」「かみかみ百歳体操」を制作しました

ハツラツ元気体操を実施する町会などのグループを対象に配布します。体操を行う際は、担当の地域包括支援センターの職員がお手伝いします。ご近所の方たちと集まって、公民館などで始めてみませんか。

▶対象＝週に1回以上、地域で自主的に集まって定期的に体操を行う10人以上のグループ

●介護予防・日常生活支援総合事業の活動

町会などの団体が自主的に集まって介護予防のための活動を行っていますので、紹介します。

①ハツラツ元気体操(一般介護予防事業)

手首・足首におもりをつけてイスにつかまり、ゆっくりと行う体操です。無理なく継続して行えます。

【実施している団体】 ※平成29年12月1日現在
赤坂町内会、七軒町七福会、石塚町みどり会、田島町内会、植野(台南)町会、米山南町内会、戸奈良地区コミュニティ社会福祉推進協議会

※若宮上町、寺中町も実施予定です

②居場所づくり(通所型サービスB) ※平成29年12月1日現在

閉じこもりにならないように体操やレクリエーションなどを実施し、介護予防をしています。

| 団体名 | 内容など |
|---------------|--------------------------------|
| 関川町会「ふれ愛サークル」 | 介護予防運動、レクリエーション、コミュニケーションづくりなど |
| 若松町城東町会「茶和会」 | 体操、レクリエーション、子どもとの交流会、講習会など |

●緩和した基準によるサービス(訪問・通所サービスA)が始まりました。

要支援1、2の方及び事業対象者に対するサービスが緩和され、今までのサービスの8割程度の料金で利用できます。

現在、相当サービスをご利用の方で訪問・通所サービスAをご希望の方は、担当のケアマネジャーか地域包括支援センターにご相談ください。また、利用できる事業所の詳細は、いきいき高齢課にお問い合わせください。

①訪問型サービス(ホームヘルプサービス)

ホームヘルパーをはじめ、必要な研修を受けた方たちがお手伝いします。身近な生活支援をするサービスです。

▶サービスの内容＝身体介護を除いた生活支援(ゴミ出し、掃除など)

②通所型サービス(デイサービス)

入浴や機能訓練が必要のない高齢者向けのミニデイサービスです。

▶サービスの内容＝ミニデイサービス・運動・レクリエーションなど(入浴・機能訓練は行いません)

佐野市ハツラツ元気体操



佐野市ハツラツ元気体操 かみかみ百歳体操
 ・準備体操 (42分) ・準備体操 (22分)
 ・筋力運動 ・口の体操
 ・整理体操

参考：高知市いきいき百歳体操

