

# けんこう通信

Photo Smile



保健情報を毎月お届け さいきいき健康課 ☎30-0119

## ■保健事業カレンダー

※(花)(八)(尾)(十)(大)は、花輪・八幡平・尾去沢・十和田・大湯を指します。

とき	内容	対象	受付時間	ところ
5日(日)	5歳児すくすく健康相談	保育園などから連絡があります	13時～13時15分	福祉保健センター
16日(金)	3歳児健診	平成26年10月生(十、花)	13時～13時15分	
21日(木)	3～4か月児健診	平成29年10月生(全地区)	13時～13時15分	
22日(木)	1歳6か月児健診	平成28年5月生(八、尾)、6月生(全地区)	13時～13時15分	
27日(水)	乳児相談(4～5カ月児)	平成29年9月生(全地区)	9時45分～10時	

## ■在宅当番医(あんしん医療連携事業)

当番医はテレフォン病院24(☎0120-959-783)でも確認できます。

とき	病院名	とき	病院名
1日(日)	なかのクリニック ☎22-7335	15日(日)	いけがみクリニック ☎30-0111
2日(金)	長橋医院 ☎23-7612	16日(金)	三ヶ田医院 ☎31-1231
3日(土)	いけがみクリニック ☎30-0111	17日(土)	鹿角中央病院 ☎23-4131
4日(日)	大里医院 ☎22-1251	18日(日)	小坂町診療所 ☎29-5500
5日(月)	小坂町診療所 ☎29-5500	19日(月)	大里医院 ☎22-1251
6日(火)	大湯リハビリ病院 ☎37-3511	20日(火)	笹村整形外科 ☎30-0035
7日(水)	なかのクリニック ☎22-7335	21日(水)	福永医院 ☎35-3117
8日(木)	笹村整形外科 ☎30-0035	22日(木)	なかのクリニック ☎22-7335
9日(金)	鹿角中央病院 ☎23-4131	23日(金)	大湯リハビリ病院 ☎37-3511
10日(土)	長橋医院 ☎23-7612	24日(土)	本田医院 ☎35-3002
11日(日)	かつの厚生病院 ☎23-2111	25日(日)	かつの厚生病院 ☎23-2111
12日(月)	福永医院 ☎35-3117	26日(月)	長橋医院 ☎23-7612
13日(火)	小坂町診療所 ☎29-5500	27日(火)	三ヶ田医院 ☎31-1231
14日(水)	本田医院 ☎35-3002	28日(水)	大里医院 ☎22-1251

※かつの厚生病院の入口は、「救急入口」となります。

月曜から土曜は17時～20時、日曜祝日は9時～20時

### 歯周病検診は今月まで

検診を受けられるのは2月28日(木)までです。この機会にぜひ検診を受けましょう。

◆対象 今年度40・50・60・70歳の方

※対象者には受診券をお送りしています。内容を確認の上、市内歯科医院に予約してください。



## ■献血車訪問

とき	受付時間	ところ
16日(金)	9時～9時45分	ケアホームおおゆ
	10時30分～11時15分	温泉保養館おおゆ
	13時10分～14時	(株)サンテック
	14時50分～15時30分	大湯リハビリ温泉病院

※400ミリリットル献血にご協力をお願いします。輸血患者の副作用軽減につながります。

### 減塩レシピを掲載しています

市が減塩プロジェクトの一環として開発した「鹿角版減塩レシピ」を、より多くの方に活用してもらえよう、レシピ検索サイトのcookpadに掲載しています。ぜひご覧ください。

※cookpadのページで「秋田県かつの市」と検索してください。



山菜たっぷり春ちらし



りんごとスモークサーモンのサラダ

※毎月17日にメール配信サービスで減塩コラムを配信しています。

### こころの個別相談

～こころのSOS感じていませんか～

こころの健康回復を支援する専門員(臨床心理士)が、こころの悩みをやわらげるアドバイスをします。

苦しい気持ちや落ち込んだ気分が続いている等で悩まれている方はさいきいき健康課(☎30-0119)までご連絡ください(要予約)。

※相談の日時・場所については、相談者にあわせて調整します(土・日・祝日を除く10時～16時、相談時間は約1時間です)。

# 生き生き 長寿ワールド

高齢者や介護保険に関する情報をお知らせします

☎長寿支援課 長寿生活班 ☎30-0234



## 家族介護者交流会

在宅での介護は、さまざまな介護サービスを利用してもご家族にとって大変なものです。介護者同士の交流や情報交換を通じてリフレッシュを図り、介護の知識や認知症への理解を深めませんか。

今年度最後の開催ですので、ぜひご参加ください。

▼対象 在宅で介護している方、介護に対して不安を感じている方

▼日時 2月8日(木) 10時～12時

▼場所 福祉保健センター

▼内容 「一人じゃないよ、介護者のみなさん」をテーマとした情報交換とパステルアート体験

☎ 鹿角市社会福祉協議会 23-2165



## 気軽に立ち寄るみんなの集いの場：地域生き生きサロン紹介 尾去からふる生き生きサロン



年齢に関係なく、参加者全員の中から当番を決め、作業を分担し料理やクリーンアップ、リハビリ体操やトランプなどをして、大声で笑い楽しんでます。ワンコイン料理の日には、みんなで納豆汁などを作っています。

◆日時：毎週日曜日 9時30分～14時

◆場所：尾去自治会館(尾去沢字東在家117-1)

◆利用料：100円(ワンコイン料理の日は別料金)

### ○スタッフからのコメント

サロンを開始してから自治会員が集う時間も日数も増えたため、住民同士の交流が活発になり、笑顔が増えています。

### ○利用者からのコメント

おしゃべりをしたり、みんなでワイワイ食べたりするのを毎週楽しみにしています。



※地域生き生きサロンに取り組む団体を募集しています。 ☎長寿支援課 長寿生活班 ☎30-0234

## 今月のいきいき学級

高齢者の健康づくり・いきがづくりなど介護予防活動の一環として開催しています。ぜひご参加ください。申し込みは各会場をお願いします。

日にち	時間	場所	内容	講師
5日(月)	13時30分～15時	高齢者センター(福祉プラザ) ☎23-8480	転倒予防体操	豊田 竜明氏
8日(木)		尾去沢デイサービスセンター ☎23-2770		
15日(木)	10時～12時	大湯温泉保養センター 湯都里 ☎23-8480	おひな様飾りづくり	湯都里スタッフ

## 今月の介護相談

日にち	時間	場所
10日(土)	13時～15時	けまない福祉コミュニティエリア内どまっこ
24日(土)		福祉保健センター

☎鹿角市地域包括支援センター ☎30-0103

## 今月の介護保険制度説明会

日にち	時間	場所
20日(火)	10時～11時	福祉保健センター

☎長寿支援課 長寿生活班 ☎30-0234