

10月の行事予定 (在宅当番医)

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
				1	2	3
				■シルリハ体操教室 福祉保健センター	■シルリハ体操教室 湯都里 オレンジカフェ しゃべりな コモッセ	
				大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	笹村整形外科 ☎ 30-0035	本田医院 ☎ 35-3002
				4	5	6
				■無料介護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター	■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター ストレッチポール教室 10時～・記念スポーツセンター	■出張年金相談
				いけがみクリニック ☎ 30-0111	なかのクリニック ☎ 22-7335	福永医院 ☎ 35-3117
				7	8	9
				■出張年金相談	■無料介護士相談 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター ぶら～っとカフェ 社会福祉協議会	ココから体操教室 10時～・湯都里 ゆったりヨガ教室 10時15分～・コモッセ
				長橋医院 ☎ 23-7612	笹村整形外科 ☎ 30-0035	三ヶ田医院 ☎ 31-1231
				10	11	12
				■出張年金相談	■無料総合相談 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター	■出張年金相談
				いけがみクリニック ☎ 30-0111	大里医院 ☎ 22-1251	なかのクリニック ☎ 22-7335
				14	15	16
				■出張年金相談	■無料介護士相談 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター	■出張年金相談
				なかのクリニック ☎ 22-7335	笹村整形外科 ☎ 30-0035	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511
				17	18	19
				■出張年金相談	まちっこカフェ まちっこ ほっとな茶屋月山の郷 月山の郷	■出張年金相談
				いけがみクリニック ☎ 30-0111	長橋医院 ☎ 23-7612	鹿角中央病院 ☎ 23-4131
				21	22	23
				■出張年金相談	■無料介護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター	■出張年金相談
				三ヶ田医院 ☎ 31-1231	本田医院 ☎ 35-3002	福永医院 ☎ 35-3117
				24	25	26
				■出張年金相談	ちょ筋ストレッチ教室 10時～・福祉プラザ	■出張年金相談
				大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	かづの厚生病院 ☎ 23-2111	小坂町診療所 ☎ 29-5500
				27	28	29
				■出張年金相談	浅利ゆみ先生の健康体操教室 13時30分～・福祉保健センター	■出張年金相談
				大里医院 ☎ 22-1251	リズム体操教室 10時～・コモッセ	■出張年金相談
				30	31	
				いけがみクリニック ☎ 30-0111	長橋医院 ☎ 23-7612	

☎ 0120-959-783

※かづの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。

今月のシルリハ体操教室

◇時間 13時30分～14時30分

日にち	場所
1日(日)、22日(日)	福祉保健センター
2日(金)	大湯温泉保養センター 湯都里
5日(月)、15日(日)	尾去沢市民センター
8日(日)、29日(日)	八幡平市民センター
13日(火)、27日(火)	十和田市民センター

※マスクと水分補給用の飲み物をご準備ください。体調が悪い場合は参加をお控えください。

住民主体型介護予防 みんなで広めよう
シルバースーパーリハビリ体操

道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでもできる介護予防体操・シルバースーパーリハビリ体操を紹介します。

- 両足をそろえて伸ばした姿勢で床に座り、手を軽く足の上に乘せます。
- 右足を無理なく行える範囲で開きます。
- 左足を右足に近づけるように閉じます。
- 次に反対方向にも同様に行い、もとの位置に戻ります。
- これを数回繰り返し返します。

ココがポイント

- ・膝はできるだけ伸ばしたままで行いましょう！
- ・膝が曲がっていたとしても、常に上に向けるようにしましょう！

体操を動画で見るとがわかります。
市ホームページはこちら



あんしん長寿課 介護予防班 ☎ 30-0103

いい本見つけ 気持ち高揚。 今月の新刊。

命を守るための掃除術 カビとり・殺菌・消毒 (宝島社)



衛生の観点から見た「命を守る掃除術」。家の中やスマホ・タブレット、食品管理など、見えない危険から家庭内感染を防いで家族を守りましょう。(花輪)

パンデミックブルーから心と体と暮らしを守る50の方法 古賀良彦 著 (垂紀書房)



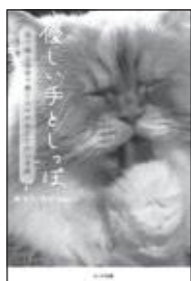
ステイホームで変わる生活様式。不調のサインの見つけ方や気晴らしのコツなど、無理なくできるストレス対処法が紹介されています。(十和田)

いきものやばいすみか図鑑 私の家、すごいんです。 加藤英明 監修 (西東社)



人間以外の生きものの「家」は多種多様。大人もビックリの不思議なすみかが紹介されています。わかりやすく説明されたイラストも楽しい一冊です。(花輪)

優しい手としっぽ 捨て猫と施設で働く人々のあたたかい奇跡 咲セリ 著/カジ 写真 (オークラ出版)



猫の愛護施設であり、障がい者就労支援施設でもある「LOVE&PEACE PRAY」。捨て猫と社会から疎外された人々との触れ合いを描いた1冊。(十和田)

黄色い「かづの号」が走る <今月の移動図書館巡回日>

- 毛馬内コース 6日(日)・20日(日)
- 大湯①コース 8日(日)・22日(日)
- 大湯②コース 9日(金)・23日(金)
- 八幡平コース 13日(日)・27日(日)
- 花輪コース 1日(日)・15日(日)・29日(日)
- 尾去沢コース 2日(金)・16日(金)・30日(金)

移動図書館の新たな愛称を募集します。詳しくは、折り込みチラシをご覧ください。

人口と世帯 (令和2年8月末現在)



ECO & LIFE

市民共働課 環境生活班 ☎ 30-0224

ECO 10月は食品ロス削減月間です!

日本では、食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」が年間612万トン(平成29年度数値)発生しています。食料の多くを輸入に依存している我が国が真摯に取り組むべき課題として、国は令和元年5月に「食品ロスの削減の推進に関する法律」を制定し、10月を食品ロス削減月間と定めました。さまざまな食品が豊富に出回っていますが、食品資源の浪費や環境への負荷の問題に目を向け、「もったいない」という意識を持ちましょう。



必要量だけ購入しましょう
買い物をする際は、事前に冷蔵庫内に入っている食材を確認し、使うまたは食べられる量を購入することを意識しましょう。また、各家庭での食品の利用予定に照らし合わせて、食品の期限表示を確認してから購入することを意識しましょう。

期限表示を正しく理解しましょう
食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。消費期限は「食べても安全な期限」、賞味期限は「おいしく食べることが出来る期限」です。賞味期限は、過ぎてもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することが大切です。