

### 認知症サポーター養成講座

自分や身近な人が認知症になっても安心して暮らせるまちなちを目指し、正しい知識を身に付けましょう。受講後、「認知症サポーター」の証である「オレンジリング」を差し上げます。

- ◆日時 2月17日 10時～11時30分
- ◆場所 十和田市民センター 視聴覚室
- ◆参加費 無料

問 あんしん長寿課 介護予防班  
☎30・0103

### 認知症をジブンゴトとして考えるパネル展

認知症市民セミナーでの講話内容を、イラスト付きでわかりやすくまとめたパネル展を開催します。

- ◆展示期間 2月26日 全日
- ◆場所 文化の交流館 コモッセこもれば広場
- ◆展示物

- ・令和元年度および令和2年度「認知症市民セミナー」のグラフィックレコーディング
- ・「認知症カフェ」および「認知症サポーター養成講座」の開催状況
- ・「医療職を志す児童・生徒のためのシンポジウム」のグラフィックレコーディング

問 あんしん長寿課 介護予防班  
☎30・0103

### 認知症カフェ

「認知症カフェ」は認知症の方やご家族、地域の方たちが集い、認知症について知る・語る・つながる場所です。

- ◆時間 9時30分～12時30分
- ◆対象 認知症のあるなしに関わらず、老若男女どなたでも参加できます。
- ◆内容 お茶の時間、ミニ講話、レクリエーション、創作活動、体操など、毎月変わります。

◆参加費 いずれのカフェも無料

名称	日にち	場所	問い合わせ
オレンジカフェ しゃべり～な	5日 全日 (毎月第1金曜日)	谷内地区 市民センター ※毎月場所が変わります	☎30-0103
ぷら～っと カフェ	18日 全日 (毎月第3木曜日)	社会福祉協議会	☎23-2165
まちっこカフェ	18日 全日 (毎月18日)	多世代交流スペース まちっこ (花輪)	☎22-4080 ※要予約
ほっとな茶屋 月山の郷	21日 全日 (毎月第3日曜日)	月山の郷 (毛馬内)	☎25-8022

### 認知症地域支援推進員の活動内容

認知症地域支援推進員は、認知症の方の声を地域に届け、症状があっても自宅で安心して暮らせるまちなちを目指して活動しています。

認知症により、困ったことや不安なことがあれば、その思いを認知症地域支援推進員にお聞かせください。推進員は各地域包括支援センターにいますので、お気軽にご相談ください。

#### 推進員の活動内容

- ①本人や家族、地域の方が分け隔てなく語らう場所「認知症カフェ」を増やすための取り組み
- ②認知症サポーター養成講座の開催や認知症に関する出前講座

- 花輪・尾去沢地域包括支援センター ☎22・0502 (田中千賀子)
- 八幡平地域包括支援センター ☎22・4012 (山本祐美子)
- 十和田地域包括支援センター ☎25・8264 (田中久美子)
- 大湯地域包括支援センター ☎37・2088 (苗代沢沙弥香)
- 福祉保健センター あんしん長寿課 ☎30・0103 (高橋睦子)

問 あんしん長寿課 介護予防班  
☎30・0103

### 1111の個別相談

#### 1111の健康回復について

こころの健康回復について、専門員(臨床心理士)へ相談できます。苦しい気持ちや落ち込んだ気分が続いているなどで悩まれている方はご連絡ください。

相談日時・場所については、相談者に合わせて調整します。まずはご連絡ください。  
※土日祝日を除く10時～16時、相談時間は1時間程度です。

問 すこやか子育て課  
健康づくり班 ☎30・0119

### 歯周病検診

対象の方に、昨年6月に受診券を交付しています。受診券の内容をご確認の上、お早めに市内歯科医院にご予約ください。

- ◆受診券がお手元がない方は、すこやか子育て課までご連絡ください。
- ◆検診期間 2月28日 全日
- ◆対象 今年度40・50・60・70歳になる方
- ◆料金 1200円
- ◆持ち物 受診券、料金、保険証または運転免許証

問 すこやか子育て課  
健康づくり班 ☎30・0119

### 第2期麻しん風しん混合接種

対象の方は、忘れずに予防接種を受けましょう。予防接種は、すこやか子育て健康づくり班と医療機関に設置しています。

予防接種は、原則保護者(父母・養親)の同伴が必要です。事情により保護者以外(被接種者の健康状態をよく知る祖父母など)が同伴される場合には、委任状をご提出ください。なお、委任状は実施医療機関、すこやか子育て健康づくり班に設置しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

- ◆接種期間 3月31日 全日
- ◆対象者 平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの方
- ◆実施医療機関 かつの厚生病院、福永医院、大湯リハビリ温泉病院
- ※市外の医療機関希望の場合はお問い合わせください(県外は対象外です)。
- ◆持ち物 母子健康手帳、保険証、予防票、(必要な方のみ) 委任状



市ホームページ

問 すこやか子育て課  
健康づくり班 ☎30・0119

### 2月の健康教室

どなたでも無料で参加できます。参加希望の方は、市民課国保医療班に前日までに電話でお申し込みください。無料託児を利用される方は、4日前までに子ども未来センター(☎30・0855)へ直接お申し込みください。

- 日時/場所/持ち物など
- ストレッチポール教室
- (さんさんレディースクラブ)
- 8日 全日 10時～ / 交流センター / 運動ぐつ、水分補給の飲料、①ストレッチポール、②ヨガマット
- ※①②は有料で貸し出しています。

ココから体操教室(華美会)

- ①5日 全日 10時～
- ②26日 全日 10時～
- ③大湯温泉保養センター湯都里
- ④十和田市民センター / 運動ぐつ、水分補給の飲料

ゆったりヨガ教室(くびれてみヨウガ)

- 12日 全日 10時15分～ / 花輪市民センター(コモッセ内) / ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料

浅利ゆみ先生の健康体操教室(スマイル教室)

- 23日 全日 13時30分～ / 福祉保健センター / 水分補給の飲料

**テレフォン病院 24** 医師・看護師などが、健康・介護などに関する相談に電話対応します。

年中無休 24時間 通話無料

0120-959-783

きゅうでもいつでもくさだい な や み

体調悪くなった何科に受診?

最近、ずっと寝れない どうしよう。不安...

介護の相談は、どこにするの?

最近、太ってきた。食事どうすればいいの?

予防接種について知りたい

今日の在宅当番医はどこ?

問 市民課 国保医療班 ☎30・0222



リズム運動教室(ヘルスデザイン)

- 24日 全日 10時～ / 花輪市民センター(コモッセ内) / 運動ぐつ、水分補給の飲料

ちよ筋ストレッチ教室(ホリデーサークル)

- 28日 全日 10時～ / 福祉プラザ / ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料

### 2月の献血車訪問

「献血」は病気やけがで輸血を必要とする患者さんのために自分の血液を自発的かつ無償で提供することです。

皆さんの善意の献血によって、多くの命が救われます。新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、献血協力者数が減少しています。若い世代をはじめ、皆さんのご協力をお待ちしています。

今年は感染症予防のため、試食は提供しませんが、食生活改善推進協議会考案の減塩レシピー(チラシ)などを準備してお待ちしています。

◆日時 2月12日 全日

受付時間 12時～16時30分

場所 文化の交流館 コモッセ 講堂

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



献血推進キャラクター「けんけつちゃん」