

# 健康Eye

けんこう・アイ



## 健康ひとくちメモ Topics of the month <8月>

### ～8月はかながわ食育月間～

県では、夏休みや盆などで家族と食事をする機会が増える8月を「かながわ食育月間」とし、家族ごはんを食べることの大切さを呼び掛けています。「食育」とは、食と心身の健康との関わりに着目し、子どもが自分の判断で食を選び、自立した食生活を身に付けて、自分の健康を自分で守れるよう学習する活動です。家族などみんなで食卓を囲み一緒に

話をしながら食事をすることは、心にも潤いをもたらします。みんなでそろって感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつをしてみましょう。この機会に、健康な生活の基本となる食事について見直してみませんか。健康づくり推進課 ☎77・1133



「あやせいきいき健康だより」は3月に全戸配布しています。届いていないときは地域包括ケア推進課(保健福祉プラザ内)へ 問 同課 ☎77・1116

### あやせ24時間健康相談

医師や保健師などが、心や体の健康相談に24時間応じます。フリーダイヤル ☎0120・1192・61

### 認知症カフェ (らくらくカフェ、カフェ結)

認知症の方や家族が気軽に参加し、情報交換や相談ができる場として下表のとおり「認知症カフェ」を実施(途中入退場可)。☑認知症の方と家族、認知症に関心のある方

名称	時	場	申(各開催日前日まで)
らくらくカフェ	8/9(金) 10:00～11:30	地域交流館はなね(上土棚南)	地域包括支援センター泉正園 ☎70・1888
	8/15(木) 10:00～11:30	特別養護老人ホーム 杜の郷(寺尾南)	地域包括支援センター杜の郷 ☎76・8866
カフェ結	8/16(金) 13:30～15:30	保健福祉プラザ	綾瀬市社会福祉協議会 ☎77・8166 ※申し込み不要



### 認知症キッズサポーター養成講座 ～ブタッコリ～と一緒に勉強しよう！～

高齢者体験キットと、寸劇をととした認知症の対応方法の学習。市公認キャラクターのブタッコリ～も参加。修了証として、同サポーターであることを示すオレンジリング(ブレスレット)を交付。☑8月20日(火)10時～11時 保健福祉プラザ ☑小学生以上の子どもと保護者 ☑30組(申込順) ☑8月2日から地域包括ケア推進課 ☎77・1116



### 離乳食ゴックン教室

離乳食の話と試食、身体測定。講師は管理栄養士、保健師。☑8月30日(金)10時～11時30分 保健福祉プラザ ☑4～8か月児の保護者 ☑20人(申込順) ☑母子健康手帳 ☑健康づくり推進課 ☎77・1133



## 8月の健康相談

相談の名称など(無料)	時(祝日・振り替え休日は除く)・相談内容など	問
予約制 成人健康相談	8/9(金)・8/26(月)9:30～11:45。生活習慣病などの相談。骨健康度測定もあり	健康づくり推進課 ☎77・1133
保健師による心の健康相談	8/29(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	8/29(木)9:00～11:30。聴覚チェックと聞こえの相談。40歳以上の方対象	
妊娠・出産・子育て総合相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。妊娠・出産・子育ての悩み、児童虐待について(電話可)	
いきいき健康・食事相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。健康・栄養・酒害相談など	
高齢者ヘルスアップ相談	8/5(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

### 健康いきいきサロン

☑8月27日(火) 場 保健福祉プラザ ☑地域包括ケア推進課 ☎77・1116

#### ●にこにこサロン

参加者同士で交流しながら気軽に介護予防に取り組むための、体操やレクリエーションなどの健康づくりを中心としたサロン。講師は介護予防サポーター。☑10時～11時30分 ☑65歳以上の方 ☑20人(申込順) ☑動きやすい服装で飲み物、汗拭きタオル ☑8月2日から同課へ電話か直接



#### ●健康度見える化コーナー相談会

5種類の機器を使用し、体組成・脳年齢・骨健康度・血管年齢・血圧の測定と結果の印刷。希望者には結果の見方や生活習慣改善について保健師や管理栄養士からアドバイスを。☑9時30分～12時 ☑30人(先着順。当日、番号札を取ってください)



### 口腔がん検診

大和綾瀬歯科医師会会員と口腔外科学会専門医による口腔がん検診と口の相談。▶☑ 9月19日(木)10時～16時30分 ▶☑ 休日歯科診療所(保健福祉プラザ内) ▶☑ 45人(抽選) ▶☑ 住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、「口腔がん検診希望」を明記し、8月25日までに必着で〒242-0018大和市深見西2-1-25大和綾瀬歯科医師会事務局(☎046-263-0681)へ郵送 ▶☑ その他 当選者にははがきで通知します



### コグニバイク体験講習会

保健福祉プラザ内健康度見える化コーナーに設置した、認知症予防のための「コグニバイク」の体験講習会を開催。コグニバイクとは、フィットネスバイクと脳年齢計を組み合わせた脳と体を同時に使うことができる機器。講習修了後には月曜～金曜日の平日8時30分～17時の間、自主利用可。☑8月6日・13日・27日の各火曜日10時～12時 ☑40歳以上の方 ☑10人(先着順) ☑8月2日から地域包括ケア推進課 ☎77・1116



### 綾瀬市医師会医療機関の臨時休診(8月) ☑健康づくり推進課 ☎77・1133

医療機関名	臨時休診日	医療機関名	臨時休診日
綾瀬ライフスタイルクリニック	8/14・8/15	うえだ皮ふ科	8/13～8/16
		おかもと小児科	8/19～8/24
あやせ耳鼻咽喉科	8/13～8/15	市川医院	8/14・8/15・8/23～8/27
さとうこどもクリニック	8/13～8/17・8/28～8/31	菅原医院	8/13～8/16
茂木産婦人科医院	8/13～8/16・8/19	あやせ整形外科・眼科	8/6～8/14
紀医院	8/13～8/17	たけだこどもクリニック	8/19～8/22
比留川医院	8/13～8/17	あやせ訪問クリニック	8/19～8/23
共ヶ岡診療所	8/13～8/17	吉崎医院	8/16・8/17・8/30・8/31
あやせ眼科	8/13～8/15	矢崎胃腸外科	8/13～8/15
佐々木クリニック	8/5～8/7・8/23・8/24	島田外科・内科	8/13～8/17
きくち総合診療クリニック	8/30・8/31	綾瀬消化器内科クリニック	8/22～8/27

※詳細については、各医療機関にお問い合わせください

毎月ゼロの日(10日・20日・30日)は、テレビやゲームを一休みして家族で読書をするなど、ふれあいの時間として過ごしましょう ☑生涯学習課 ☎70・5658