

健康

8月31日はやさいの日

8月20日～9月10日は

野菜週間

野菜食べてる?いつもの食事に野菜をプラスしよう!!

令和6年度国民健康・栄養調査における野菜摂取量の平均値は258.7gであり、野菜摂取目標量の350gと比較すると、まだまだ少ない現状です。

ベジタベプラス
マスコットキャラクター



「ベジタベちゃん」

イラスト

具だくさん味噌汁



イラスト

サラダ



イラスト

和え物



いつもの食事に野菜をプラスできる、かんたん野菜レシピはこちら!!→



モーニングセット検診 (胃がん肺がん結核集団検診)



検診バスでおこなう集団検診です。65歳以上の人は年に1回結核検診を受けましょう。

日時=10月5日(月)・6日(火)・24日(土)

対象・定員=昭和62年3月31日以前に生まれた人、40人(先着順)

費用=胃がん検診1,000円、肺がん検診300円、大腸がん検診500円(24日(土)のみ)

申込=電話、窓口、HPで下記へ

場所・問合せ=さんて郡山(☎58-3333)



精神保健福祉相談



無 料
要 申込

◆精神科医師による個別相談

(精神科や心療内科へ受診している人は対象外。申込締切:9月1日(火))

日時

9月 8日(火) 14時～15時・15時15分～16時15分

◆精神科認定看護師、精神保健福祉士による個別相談

日時

9月11日(金) 13時30分～14時30分・14時45分～15時45分

9月25日(金) 9時30分～10時30分・10時45分～11時45分

場所=さんて郡山もしくは相談希望者の自宅

対象・定員=精神的な症状で悩んでいる人やそのご家族、各日2人

問合せ=さんて郡山(☎58-3333)



「すこやか100万歩手帳」
無料配布中」

プラス10分ちょい歩きで健康寿命を延ばそう!

休日応急診療所「さんて郡山」内(☎59-2299) 診療科目:内科・小児科 診療時間:13時～19時

診療日:日曜・祝日・年末年始

※必ず事前にお電話ください。



認知症の人の思いを知るために⑦
～市リハビリテーション連絡協議会からのメッセージ～



「認知症の人の声(思いや気持ち)を聴くときに心掛けたいこと」について、医療と介護の関係者がメッセージを連載しています。

利用者さんと関わっている時、「前はこう言っていたのに、また言うことが変わっているなあ」と支援者側が困る場面があります。そんな時は「自分には些細なことでも、この人にとってはとても大事なことがあるのかも…」と考えるようにしています。

例えば、気に入った服を選ぶとき「この色も良いけど、こっちも…」と悩んで決めたのに、一晩寝たらまた考えが変わっていた、というような経験を想像するとわかりやすいかもしれません。

ほんの些細なことの積み重ねが「その人らしさ」を作る、と本で読んだことがあります。「お母さん(お父さん)、お茶淹れたけど、今日はどっちのコップで飲もうか?」なんていうような一言もその人らしさを形作る関わりになるのかもしれない。

図 地域包括支援センター(☎55-7733)



認知症の人や家族を見守る

認知症サポーター養成講座

無 料
要 申込

認知症の症状や対応などを理解し、認知症サポーターになりませんか。

日時=①9月1日(火)②8日(火) 各日13時30分～15時30分

場所=①昭和地区公民館②南部公民館

対象・定員=市内在住・在勤の人、20人(先着順)

申込・問合せ=開催前日までに第三地域包括支援センター

(☎57-2233)へ



見守り金魚バッジ

『見守り金魚バッジ』は、行方不明になる心配のある認知症高齢者等が身につけるバッジで、裏面に連絡先等が記入できます。市ボランティア連絡協議会で作成され、各地域包括支援センター、社会福祉協議会等で配布しています。ぜひご利用ください。

『見守り金魚バッジ』を着けた高齢者が不安そうな表情で歩いていたり、帰る家が終わらなくなっている様子を見かけたら優しく声をかけてください。



(地域包括支援センター)



もの忘れ相談会

無 料
要 申込

もの忘れ相談プログラムを使った認知症のセルフチェック型テストや、地域包括支援センター職員へ相談をしませんか。

日時=8月18日(火)13時30分～15時30分(1人30分程度)

場所=昭和地区公民館 会議室

対象・定員=市内在住・在勤の人、4人(先着順)

申込・問合せ=開催前日までに第三地域包括支援センター

(☎57-2233)へ

