

市民ラジオ体操講習会 (無料・申込不要)

子ども会・自治会などの団体の指導者、ラジオ体操に興味のある人を対象に正しい知識と技術を身につけてもらい、地域での指導等に役立ててもらうためラジオ体操の実技講習会を実施します。また、NHKでおなじみの「みんなの体操」も指導します。健康の保持・増進と地域の交流のために体操をしてみませんか。



日時＝7月6日(土) 10時～11時
(受付は9時30分～)

場所＝三の丸会館アリーナ

講師＝大和郡山市スポーツ推進委員

持ち物＝運動のできる服装・体育館シューズ

※当日、ラジオ体操出席カード等を配布予定です。

問合せ＝スポーツ推進課(内線556)

「やまとの夏まつりサポーター」 大募集!

今年も、郡山の夏の風物詩「やまとの夏まつり」が8月3日(土)に郡山北小学校グラウンドで開催されます。



商工会青年部と、当日の祭り会場運営、翌日の片付けまでを一緒に盛り上げてくれるボランティアを募集します。

私たちと一緒に、やまとの夏まつりを体感しましょう!
対象＝市内在住の18歳以上45歳未満で、まつり当日を含む2日間、ボランティアで参加できる人

定員＝10人

詳細・申込・問合せ＝7月12日(金)までに、市商工会「やまとの夏まつりサポーター募集係」(☎53-5955)へ

※市商工会青年部ホームページやfacebookでも情報発信中!

後期高齢者医療保険からのお知らせ

後期高齢者医療保険料均等割の軽減措置に対するさらなる上乗せとして実施してきた軽減特例措置について、介護保険料軽減の拡充や年金生活者支援金の支給とあわせて見直しを実施することが国により決定されました。

この見直しにより、今年度、**後期高齢者医療保険料均等割9割軽減は8割軽減**に変わります。

※保険料均等割の軽減特例は、後期高齢者医療制度の創設から当面の暫定措置として特例的に実施されてきましたが、世代間の公平を図る観点などから段階的に制度本来の仕組みに戻すこととされました。

問合せ＝保険年金課 医療係(内線327・328)

大和郡山市認知症サポーター 養成講座(参加無料・要申込)

～認知症になっても安心して暮らせるまちづくり～

認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る、認知症サポーターになりませんか。

日程	時間	場所
7月18日(木)	10:00～11:30	三の丸 研修室1

内容＝認知症の症状と対応、予防についての基礎知識など

定員＝15人(先着順)

申込・問合せ＝地域包括支援センター(☎55-7733)

その胸やけ、胃食道逆流症かも?

「胸やけ」のほとんどは、「胃食道逆流症」によるものです。胃食道逆流症とは、胃液が食道へ逆流して胸やけなどの症状を起こしたり、実際に食道炎が出来ている病気のことです。

原因は、食道と胃のつなぎ目の噴門部分の筋肉が弛緩して胃酸が食道に逆流することにより起こります。

症状は、胸やけ以外にも、呑酸・胸痛・胸部のつかえ感・頻回なゲップ・食後のムカムカ感などがあります。加齢による筋力の低下・暴飲暴食・高脂肪食・肥満・食道裂孔ヘルニアなど様々なものがその原因となります。軽症の人は自然軽快することがありますが、特効薬としては胃酸の分泌を抑える薬があり、薬剤抵抗性のある人は手術治療もあります。症状がある人は、消化器科へご相談ください。(奈良県医師会)