## メンタルヘルス（心の健康）出前講座

講師（臨床心理士など）が市内の町内会や企業などの団体が開催する講習会などに出向き、うつ病など、心の健康に関する出前講座を行います。

**実施期間**　11月から平成27年2月までの期間で、希望される日時とします。ただし、講師の都合により調整させていただく場合があります。

**内　容**　うつ病をはじめとする心の健康づくりについての講義（1時間程度）

※講師謝礼・旅費は不要です。

**申込方法**　希望される団体は、福祉介護課社会福祉担当までお申し込みください。

※開催希望日の1カ月前までに予約申し込みを行ってください。開催日が決まっていない場合は、開催予定時期でお申し込みください。

▼**問合せ先**
福祉介護課（内線396）

## 「在宅医療講演会」のお知らせ

**と　き**　11月22日㈯
午後1時30分～4時

**ところ**　西地区コミュニティホール

**参加費**　無料

**定　員**　250人

**内　容**
◎シンポジウム
「みんなで支える在宅医療～多職種連携で安心療養～」
◎特別講演
「がんになっても安心して在宅療養を送るために～総合病院と地域の連携～」

**講　師**　金沢医科大学氷見市民病院
一般消化器外科教授
村上　望さん

▼**問合せ先**
地域包括支援センター
☎476-9400

## 減塩&野菜食べよう講座

肥満や食生活の偏り、運動不足などからメタボリックシンドロームをはじめ、糖尿病、糖尿病予備軍、高血圧の方が増加傾向にあります。

この講座では、地域で活動する食生活改善推進員が正しい食習慣、運動方法をはじめ、メタボリックシンドローム予防についてお話しします。

また、ご家庭の味噌汁を塩分測定します！普段飲んでいる味噌汁の塩分量を確かめてみませんか？

**と　き**　11月26日㈬
午前9時30分～午後2時

**ところ**　市民健康センター

**対象者**　40～70歳代の男女

**内　容**
◎生活習慣病予防について
◎正しい食習慣について（調理実習あり）
◎低栄養とロコモ予防、運動について

**参加費**　無料

**持ち物**　エプロン、三角巾、手拭きタオル、ご自宅の味噌汁、筆記用具

**申込期限**　11月14日㈮

**定　員**　30人

▼**申込み・問合せ先**
滑川市食生活改善推進協議会事務局（市民健康センター）
☎475-8011

## 寝具乾燥・丸洗いサービスを行います（有料）

**と　き**
早月中学校下　11月27日㈭
滑川中学校下　11月28日㈮

**対象者**
◎介護保険の要介護度が4または5で、在宅寝たきりの方
◎身体障害者手帳1級または2級で、在宅寝たきりの方

**申込期限**　11月21日㈮

▼**申込み・問合せ先**
滑川市社会福祉協議会
☎475-7000

## 12月1日は「世界エイズデー」です

日本では、2013年、新たにHIVに感染した人が1106人、感染に気づかずにエイズを発症した人が484人（過去最多）報告され、増加傾向が続いています。

エイズの正しい知識を身につけ、感染を防ぐとともに、早期発見・早期治療のために検査を受けましょう。

中部厚生センターでは、「世界エイズデー」にあわせ「夜間迅速検査」を行います。検査は、匿名・無料で受けられます。

**と　き**　12月3日㈬
午後5時～7時

※検査を希望される方は検査日当日の正午までに電話で予約をしてください。

**ところ**　中部厚生センター（上市町横法音寺40）

▼**問合せ先**
中部厚生センター
☎472-0637

広告

いっきゅうあん "一休庵"の配食サービス

やさしく・安心・安全な手作りのご飯をお届けします！レストランデリバリー！！

一休庵のこだわりサービスのご案内
①みまもりサポートと安否確認
②きざみ食・各特別食に対応
③ご自宅までお届けいたします

料金表

| | |
|---|---|
| 350円～500円 | おかずセット一式 |
| 500円～600円 | ごはん（お粥）・みそ汁付きセット |

価格は税込みです
（※内容はお問い合わせ下さい）

地域密着型介護事業所
お問い合わせやお申し込みは
ふれあいほーむ"なめりかわ一休庵"まで
〒936-0851
滑川市沖田新538
TEL076-475-5919
担当　稲崎・澤田・水白



## 介護予防まんてんクラブ☀～後期参加者募集～

いつまでも元気にいきいきと、自分らしく生活を送ることを目的とした教室です。お話や実技を交え、楽しく学んで、自分自身や大切な方々のために一緒に介護予防生活を始めてみませんか？

対象者　市内在住の65歳以上の方、介護予防に興味・関心のある方　など
ところ　市民交流プラザ3階　多目的ホール
時　間　9:30～11:30（受付9:00～）

| 日　程 | 内　容 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 11月18日㈫ | 挨拶 | 介護予防とは | | 運動器の機能アップ | 体操 |
| 12月16日㈫ | 体操 | 今日の脳トレ | 低栄養予防と健康長寿食 | みんなで実践！晩ごはんイメージ | 体操 |
| 1月20日㈫ | 体操 | 今日の脳トレ | 高齢期のうつとその予防 | みんなで実践！笑いとリラックス | 体操 |
| 2月17日㈫ | 体操 | 今日の脳トレ | お口の機能アップ | みんなで実践！健口体操・ゲーム | 体操 |
| 3月17日㈫ | 体操 | 認知症とその予防 | | 修了・座談会 | 体操 |

※動きやすい服装で参加してください。
※内容が変更となる場合がありますのでご了承ください。
定　員　30人程度
持ち物　タオル、筆記用具、水筒
参加費　無料
申込期限　11月13日㈭まで

**申込み・問合せ先　地域包括支援センター　☎476-9400**

## 献血にご協力を！

この機会にぜひご協力をお願いします。

と　き
①11月16日㈰　9:00～16:00
②11月26日㈬　13:15～16:30

ところ
①プラント3駐車場
②市役所東別館前

対象者　18歳から69歳までの方

※ただし、65歳以上の献血は60歳から64歳の間に献血経験がある方に限ります。

**問合せ先　福祉介護課（内線397）**

## 高齢者のインフルエンザ予防接種

接種対象
- 65歳以上の方
- 60歳以上65歳未満であって、心臓、じん臓、呼吸器などに一定の障がいのある方（身体障害者手帳1級）

接種期間　11月1日から12月末まで
個人負担金　1,000円

| 接種医療機関名 | 所在地 | 電話番号 |
|---|---|---|
| 厚生連滑川病院 | 常盤町 | 475-1000 |
| 吉見病院 | 清水町 | 475-0861 |
| 荒川内科クリニック | 下小泉町 | 475-0001 |
| 伊井外科医院 | 加島町 | 475-1160 |
| 石坂医院 | 嘉大窪 | 477-1818 |
| 岩城小児科医院 | 下小泉町 | 475-0132 |
| 打田内科 | 辰野 | 476-0050 |
| おのうえこどもクリニック | 柳原 | 475-6677 |
| 加積クリニック | 堀江 | 476-0558 |
| くるまたにクリニック | 上小泉 | 476-5122 |
| さいとう内科医院 | 加島町 | 476-5110 |
| 鷹取医院 | 清水町 | 475-0345 |
| 長崎耳鼻咽喉科医院 | 上小泉 | 475-2020 |
| 長治整形外科医院 | 加島町 | 475-7170 |
| 中村内科医院 | 中川原 | 476-6222 |
| 野尻外科医院 | 上小泉 | 475-4131 |
| 毛利医院 | 四間町 | 475-0054 |

接種方法　対象者に「インフルエンザ予防接種券および予診票」を送付しますので、希望者は指定医療機関で接種を受けてください。

※受診券は10月31日現在の年齢で発行します。11月1日から12月末までに65歳に達する方で、接種を希望される方はご連絡ください。

**問合せ先　市民健康センター　☎475-8011**

おとなの食育講座

## ～生活習慣病クッキング教室～

病気を良好に管理するための食事療法について、調理実習を中心に行う体験型講座です。ぜひ、家庭での食事管理にお役立てください。

| | 高血圧の食事療法 | 糖尿病の食事療法 |
|---|---|---|
| と　き | 11月13日㈭<br>10:00～12:30 | 12月9日㈫<br>10:00～12:30 |
| ところ | 市民健康センター　調理実習室 | |
| 内　容 | ◆塩分を摂り過ぎるとどうして高血圧になるのか？<br>◆食品に含まれる塩分量<br>◆知ってますか？減塩の塩<br>◆カリウムについて<br>◆調理実習「おいしく食べよう減塩食！」 | ◆点検しよう！自分にあったエネルギー摂取<br>◆糖尿病食品交換表の変更点<br>◆知って得する！血糖値を上げやすい食品<br>◆調理実習「コツをつかんでかんたん健康（糖尿病）食」 |
| 対象者 | 高血圧症で治療中や軽症高血圧で食事に気をつけたい方<br>※服薬治療の効果がより良くなるよう家庭で取り組みやすい減塩食について知りたい方 | 糖尿病で治療中や予備軍の方<br>※特に服薬治療中でもHbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）が高めの方で食事について再点検されたい方 |
| 参加費 | 無料 | |
| 定　員 | 16人 | 16人 |
| | 定員になり次第締め切ります | |
| 持ち物 | 筆記用具、エプロン、三角巾、タオル | |
| 申込期限 | 11月10日㈪ | 12月4日㈭ |

※おとなの食育講座（7月16日㈬または10月22日㈬）に出席された方は、内容が重複しますので、参加をご遠慮ください。

**申込み・問合せ先**
**市民健康センター　☎475-8011**