



次のページから広報さかいですくく



### 地域包括支援センターだより

東基幹型包括支援センター ☎287-8730 FAX287-8740

#### ▶認知症サポーター養成講座

認知症は、誰もがなる可能性のある身近な病気です。多くの方が認知症を正しく理解し、暮らしやすい環境にするために、身近なところから始めませんか。

日時 11月18日(木)18時30分～20時

場所 東区役所 (¥) 無料 (先着) 15人

申込 詳しくはQRコードへ。



東第1地域包括支援センター	担当区域(小学校区)
東区石原町3丁150(つるぎ荘・やしも地域サポートセンター内) (☎240-0018 FAX240-0048)	南八下・八下西・日置荘・日置荘西・白鷺
東第1地域相談窓口	
東区日置荘田中町143-1(つるぎ荘内) (☎286-2828 FAX286-6868)	
東第2地域包括支援センター	担当区域(小学校区)
東区南野田33(ハーモニー内) (☎237-0111 FAX237-3900)	登美丘西・登美丘東・登美丘南・野田



### 東保健センターつうしん

☎287-8120 FAX287-8130

いずれも無料。東区役所で。

#### ①血圧が気になる人のための健康講座

いつも血圧が高めと言われているけど、何をしたらいいのかわからない方向けの講座です。高血圧に注意が必要な理由、高血圧対策に有効な食生活、運動習慣について学びましょう。

テーマ 高血圧改善 日時 表のとおり 各回14～15時30分

対象 東区在住の74歳以下で医師に運動を制限されておらず、全回参加できる方 (先着) 15人

回	日程	内容
1	11月19日(金)	身体測定、高血圧の病態、高血圧と減塩についての講話
2	11月26日(金)	運動の実技とお口の健康についての講話

#### ②おいしい料理勉強会～感染症に負けない!食事で免疫力アップ～

生活様式が日々変化するなか、食事内容もこの機会に見直してみませんか。講話と実演(見学)を行います。

テーマ 免疫力向上

日時 11月24日(水)14～15時30分

対象 おおむね65歳以上の方 (先着) 10人



#### ③シャキッと元気に運動教室

身体も頭もシャキッと健康で長生きするための教室です。

テーマ フレイル予防 日時 12月1日(水)10～11時30分

対象 東区在住の65歳以上の方で医師から運動を制限されておらず、補助なしで歩行できる方 (先着) 20人

#### ④ひらめき脳トレプラス教室

「堺コッカラ体操」と脳の活性化プログラムや足腰を鍛える運動、お口の健康や食事の話を組み合わせた教室です。詳しくは区ホームページ(QRコード)へ。



テーマ 認知症予防 日時 12月6・13・20・27日、1月11・17・24・31日、2月7・14・21・28日 各回9時30分～11時(全12回)

対象 全回参加できる65歳以上の介護認定を受けていない方 (抽選) 15人

申込 ①②③は11月2日から、④は11月2～12日に電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を同センターへ。

#### 健(検)診・相談の日程(予約は電話かFAXで東保健センターへ)

ハッピーマタニティクラス(全3回) 無料・予約制	離乳食講習会 無料・予約制	カミカミパクパク 離乳食 無料・予約制	検査・相談 無料・予約不要	①生活習慣病予防相談 ②食生活相談 無料・予約制	精神保健福祉相談 無料・予約制	成人の歯科相談 無料・予約制	子どもの歯相談室 無料・予約制	骨粗しょう症予防検診 有料・予約制
①妊娠中の過ごし方・エクササイズ ②妊娠中の食事と歯について ③赤ちゃんとの生活について(もく浴など)	離乳食の進め方のお話、実演(見学)、離乳食の展示	3回食への進め方のお話、離乳食の展示	HIV・梅毒・クラミジア・風しん抗体・肝炎ウイルス検査・診断書発行不可・検査結果は同センターでお渡しします	①は保健師など、②は管理栄養士による相談	こころの病気・アルコール問題などの相談	歯科医師による検診・相談、歯科衛生士による歯みがき指導など ・1歳6カ月～4歳未満の方はフッ素塗布あり(1回限り・子どもの歯相談室のみ)		踵骨の超音波骨密度測定
妊婦の方が対象 男性(パパ)も参加可 先着12組	おおむね5・6カ月児の保護者の方が対象 4カ月児健診時にも予約可	おおむね9～11カ月児の保護者の方が対象	風しん抗体・肝炎ウイルス検査は対象の条件あり	①生活習慣病について気になる方が対象 ②食生活について気になる方が対象	上記について悩む方や家族が対象	成人の方が対象(妊婦の方はぜひ受診しましょう)	おおむね15歳未満の方が対象	18歳以上の方が対象 先着20人
①12月2日13:30～ ②12月16日12:45～ ③1月6日13:30～	11月12日、12月10日 各日とも ①10:00～ ②11:00～	11月25日 10:00～	11月30日 9:30～11:00	11月1・17日、12月6日 14:00～16:00	11月25日 13:30～15:30	11月24日 9:30～11:00 13:30～15:30		12月27日 午後

○乳幼児健診(無料、個別通知)  
4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診(対象:3歳6カ月児)  
転出・転入のときは同センターへお知らせください。

○BCG予防接種(無料、5カ月児個別通知)  
対象:1歳未満の子ども  
○難病に関する相談

下表以外にも健(検)診・相談を行っていますのでお問い合わせください。

東区役所では、ブックスタート事業としてBCG予防接種時に絵本をお渡ししています。  
☎東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)



### 東老人福祉センターだより

東区日置荘原寺町195-1 ☎287-8150 FAX287-8160

利用には利用証の提示が必要です。市内在住の60歳以上の方が利用証を作ることができます。詳しくは同センターへ。

#### ▶健康教養講座

テーマ 自宅でも簡単にできるセルフマッサージとツボ刺激

日時 11月16日(火)13時30分～15時 場所 同センター

(¥) 無料 (先着) 15人

申込 11月1日から直接か電話で同センターへ。



#### ズームアップ

### 東文化会館

生涯学習施設  
☎234-5691 FAX234-5697  
北野田フェスティバルホール(文化ホール)  
☎230-0134 FAX230-0138

#### ▶生涯学習施設

##### ①クリスマスリースLesson

日時 12月3日(金)13時30分～15時30分 (¥) 3,500円 (抽選) 10人

②ホームベーカリーを使用したパンレッスン～クリスマスツリーパン～

日時 12月12日(日)10時15分～12時30分 (¥) 2,300円

(抽選) 12人

申込 詳しくは同館か同館ホームページ(QRコード)へ。



### がん検診(集団検診)のお知らせ【無料】

がん検診総合相談センター ☎230-4616 FAX230-4636

検診内容	日程	場所
①胃がん/大腸がん/肺がん・結核	11月18日(木)	東区役所
②胃がん/大腸がん	1月20日(木)	
③乳がん	1月30日(日)	

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次のことにご協力願います。  
○検診当日は自宅で検温し、37.5℃以上の発熱・せきなどの症状がある方や体調不良の方、感染の不安がある方は受診を見合わせてください。  
○受診の際は、マスクを着用のうえ、最少人数でお越しください。

#### ■胃がん検診/大腸がん検診(予約制)

対象 50歳以上の偶数年齢の方

※集団検診では、大腸がん検診単独での受診はできません。

#### ■肺がん・結核検診

対象 40歳以上の方。直接会場へ。受付時間は9～11時。たん検査の追加可(要件あり、検診日の10日前までに要予約)。開始時間直後は混み合う場合があります。

#### ■乳がん検診(予約制)

対象 40歳以上の偶数年齢の女性

申込 胃・大腸がん検診について①は受付終了、②は12月19日まで、肺がん検診(たん検査)について①は11月8日まで、③は11月2日～12月26日に電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日をご検診総合相談センターへ。医療機関でも受診できます。詳しくは市ホームページ(QRコード)参照。



#### ▶乳房自己触診の方法をご存じですか

乳がんは、40歳代から罹患(りかん)する方が増えてきます。乳がんの早期発見に大切なのは、2年に一度の「乳がん検診」と月に一度の「乳房自己触診」です。

1月30日に実施する乳がん検診では、第一生命保険の協力のもと、乳房自己触診の方法を乳がん触診モデルを用いてお伝えします。

