

4面の続き

その他の介護福祉課からのお知らせ

介護サポーターの活動ポイントの認証を開始します

平成 27 年 10 月 1 日から平成 28 年 9 月 30 日までの介護サポーターの活動ポイントの認証を 10 月 1 日(土)から開始します。

介護サポーターの登録申請をしている方は介護サポーター手帳を持参し、ポイントの認証を受けてください。

介護サポーター活動ポイントは認証を受けないと失効してしまいますのでご注意ください。その際に、新しい手帳の交付と介護サポーター交付金の手続きをご案内します。

【対象】介護サポーター登録をしている方

【申込み】市役所 1 階 9 番介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751 窓口へお越しください。

※印鑑をご持参ください。

マッサージサービスを受けられます

【期間】10 月 17 日(月)～12 月 13 日(火)

【場所】指定治療院または訪問治療

【対象】市内在住の 70 歳以上の方(昭和 21 年 9 月 1 日以前生まれの方)

【定員】先着 100 人

【申込み】9 月 27 日(火)～30 日(金)の間に直接窓口または電話で市役所 1 階 9 番介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751 へ。※マッサージ師については、申込み受付時にご案内します。また、申し込まれた方には 10 月 11 日(火)までにマッサージ券を送付します。

介護者交流・おれんじパーク開催



認知症の方やその家族の方など、日ごろの悩みや困っていることを、介護経験者の方などと一緒話してみませんか。

【日時】10 月 1 日(土)午後 2 時～4 時(表記の時間内で、気軽にお立ち寄りください。)

【場所】市役所 1 階情報スペース  
【問合せ】介護福祉課地域包括支援センター係 ☎ 551・1537

夏バテならぬ 秋バテにご注意を

秋バテ予防、できのいいから始めませんか？

今年の夏も暑い日が続きましたね。皆さん夏バテは防げましたか。

ところで、過ごしやす季節になりましたが、夏バテのように、疲れやすい、頭痛など身体の不調を感じることはありませんか？

近年では、夏が終わり、涼しくなり始める季節に、身体に不調が現われることを「秋バテ」というようになりまし。

秋バテになるひとつの原因は、身体を冷やすことだと考えられています。

初秋は気温が安定せず、暑い日もありますが、冷たいものを多く摂取しがちです。特に冷えたアルコールは身体を冷やすだけでなく、血管を収縮させるチラミンという物質を含んでおり、偏頭痛を起しやすくとされています。

そんなときには、かぼちゃや生姜など身体を温める食材や温かい飲み物を積



極的に摂取したり、38 度から 40 度のぬるま湯で半身浴をすると、身体が芯から温まり睡眠モードになります。

ぜひお試しください。

秋バテに気をつけて毎日を元気に過ごしましょう。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

第 39 回高齢者スポーツ大会

体育館で行う高齢者向けの運動会です。

【日時】10 月 20 日(木)午前 10 時～午後 3 時

【場所】中央体育館

【対象】市内在住の 60 歳以上の方

【主催】社会福祉協議会

【申込み】受付中。老人クラブ加入者は各クラブの会長へ。その他の方は 10 月 11 日(火)までに社会福祉協議会 ☎ 552・2121 へ(日・祝を除く午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分)。

【対象】高齢者・障害者やその家族など

【定員】先着 3 人(予約制)

【申込み】9 月 23 日(金)から社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027 へ(土・日・祝日を除く午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分)。

【読み語りひろがる本と人の輪】地域で活かそう！読み語りボランティア養成講座

子ども向けだけでなく、高齢者向けの読み読みの魅力について学んでみませんか？



【日時】10 月 19 日(水)午後 2 時～4 時



【場所】福祉センター相談室

【対象】高齢者・障害者やその家族など

【定員】先着 3 人(予約制)

【申込み】9 月 23 日(金)から社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027 へ(土・日・祝日を除く午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分)。

【読み語りひろがる本と人の輪】地域で活かそう！読み語りボランティア養成講座

子ども向けだけでなく、高齢者向けの読み読みの魅力について学んでみませんか？

女性医師による乳がん・子宮頸がん検診を実施します

女性スタッフによる検診で乳がん・子宮頸がんの検診を一度に受けられます。これまで受けたことがない方も気軽にご利用ください。

【日時】11 月 20 日(日)午前 9 時～正午、午後 1 時～4 時 ※受付時間は抽選です。受診者へ個別にご案内します。

【場所】保健センター

【対象】乳がん検診…40 歳以上の女性、子宮頸がん検診…20 歳以上の女性

※市内在住で年齢は平成 28 年 4 月 1 日現在。平成 27・28 年度中に検診を受診した方は、お申し込みできません。

【定員】乳がん検診…70 人、子宮頸がん検診…70 人(定員を超えた場合は抽選です。)

【検診方法】検診車による集団検診

乳がん検診…視触診及びマンモグラフィ、子宮頸がん検診…細胞採取、細胞検査

【費用】乳がん検診…1,600 円、子宮頸がん検診…無料 ※乳がん検診無料クーポン券をお持ちの方は、当日クーポン券を受付に提出すると全額無料で受診できます。生活保護を受給中の方は、生活保護法適用証明書を当日受付に提出すると全額無料で受診できます。

【申込み】市ホームページから電子申請(9 月 30 日(金)午後 11 時 59 分まで)または、往復はがき(9 月 30 日(金)当日消印有効)でお申し込みください。



◆次のような方はご注意ください

・子宮の手術を受けたことがある方は事前に主治医にご相談ください。全摘出の手術を受けられた方は受診できません。

◆次のような方は受診できない可能性がありますので、事前に主治医にご相談のうえ保健センターへご連絡ください。

・ペースメーカーや ICD ポート等の医療器具を装着している方

・豊胸手術を受けた方

・授乳中の方

・肋骨骨折や肋骨にヒビが入っている方

・妊娠している方、またはその可能性がある方

・受診日当日に月経中の方 ※当日の問診結果によっては検診が受診できない場合があります。

【往復はがきの書き方】

〈往信・表〉〒197-0011 福生市福生 2125 番地 3 福生市保健センター

〈往信・裏〉①住所②氏名③生年月日④年齢⑤電話番号⑥女性医師による〇〇検診希望

〈返信・表〉ご自分の住所・氏名

〈返信・裏〉無記入

※40 歳以上の方は、1 枚のはがきで両方の検診の申込みができます。記載内容に不備があると受診できません。受診の結果、精密検査や治療が必要な場合は自己負担となります。受診結果によっては保健センターから連絡が行く場合があります。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

読み語りひろがる本と人の輪

【日時】10 月 27 日、11 月 10 日の木曜日午後 1 時 30 分～3 時 30 分

【場所】福祉センター

【対象】市内在住・在勤・在学及び市内で活動している

【定員】先着 30 人

【参加費】各回 500 円

【講師】山花郁子氏

【申込み】9 月 20 日(火)から

15 分。

読み語りひろがる本と人の輪

【日時】10 月 27 日、11 月 10 日の木曜日午後 1 時 30 分～3 時 30 分

【場所】福祉センター

【対象】市内在住・在勤・在学及び市内で活動している

【定員】先着 30 人

【参加費】各回 500 円

【講師】山花郁子氏

【申込み】9 月 20 日(火)から

15 分。

災害等の非常時は福生市防災プロブ (http://blogs.yahoo.co.jp/fussacityhal) からも情報を提供します。