

保健センターだより

[がんサポートほっとライン]のご案内

愛知県では、がんのピアサポーターによるがん患者さんとそのご家族を対象とした電話相談を行っています。

- ▶ **ほっとライン ☎052・684・8686**
- ▶ **開催日** 毎週火・木曜日と土曜日(月2回)
- ▶ **開催時間** 10時～12時(受付11時30分まで)
13時～16時(受付15時30分まで)

※ご予約をお勧めします。詳細日程のご確認、ご予約はNPO法人ミーネット事務局まで。

(事務局 ☎052・252・7277 受付 火～土曜日 午前9時30分～午後5時)

- ▶ **こんな時にご利用ください**
「がんの不安や悩みを聞いてほしい」「地域の医療機関の情報を得たい」「がんの患者会に参加したい」「同じがんの体験者と話したい」など

8020達成者の表彰を行います。

8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

8020を達成された方に対して表彰を行います。

令和5年3月31日までに80歳以上になる方で、ご自身の歯が20本以上ある方は保健センターに申請してください。以前に表彰されたことがある方は除きます。

応募には歯科健康診査報告書が必要です。

[申請方法]

① **町内の歯科医院で歯科健診を受ける方**

歯科医院より推薦を受けることができます。8月17日(水)までに町内の歯科医院を受診してください。

② **町外の歯科医院で歯科健診を受ける方**

受診する前に保健センターで歯科健康診査報告書を受け取り、歯科医院で記入を依頼してください。歯科健康診査報告書は、8月19日(金)までに保健センターへ提出してください。

8020を達成された方の表彰式は、9月に開催する健康・福祉フェスティバルで行います。

(新型コロナウイルス感染症の状況によって、表彰方法が変更になる場合があります。)

▶ **問合せ** 保健センター ☎28・3150

高齢者の健康

事業名	とき	ところ	対象	定員	連絡先
高齢者の健康・認知症・介護 電話相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	地域包括支援 センターあおぞら	65歳以上の方 とその家族		あおぞら ☎28・0932
健康ほっとサロン 要予約	7月12日(火)、19日(火) 午後2時～午後3時	総合福祉センター ひまわり	60歳以上の方	20人	あおぞら ☎28・0932
まちかど健康長寿教室 要予約	7月5日(火) 午後1時30分～午後3時	保健センター	65歳以上の方	20人	あおぞら ☎28・0932
	7月15日(金) 午前10時～午前11時30分	富士学習等供用施設		20人	
元気はつらつサロン 要予約	7月6日(水)、13日(水)、 20日(水)、27日(水) 午後1時30分～午後2時30分	総合福祉センター しいの木	65歳以上の方	約20人	社会福祉協議会 ☎29・0002
うたごえクラブ 要予約	7月14日(木) 午前10時～午前11時	総合福祉センター さざんか	60歳以上の方	10人	さざんか ☎28・2088

※サロン及び教室に参加される方は、事前に自宅検温し、マスクを着用してきてください。

包括支援センターあおぞらだより

参加者募集！介護予防トランポリンエクササイズ教室

▶ **トランポリンエクササイズの健康効果**

トランポリンエクササイズとはトランポリンの上でストレッチ・筋トレ・ステップを踏むなどを実施する有酸素運動です。

▶ **特徴**

- ①各関節にかかる負担が約50%軽減される
- ②音楽に合わせて楽しく運動ができる
- ③体力向上や骨盤底筋刺激による尿失禁の予防
- ④姿勢の改善・肩凝り・腰痛の軽減

▶ **トランポリンエクササイズを始めましょう**

65歳以上を対象に、トランポリンエクササイズを楽しむ教室を開始します。運動不足の方、楽しく運動して体力をつけたい方など、ぜひお申し込みください。

- ▶ **ところ** 総合福祉センター南館ひまわり プラザ・会議室
- ▶ **定員** 10人(申込み先着順)

▶ **会費**

不要※3月以降(自主グループ化後)は必要になる可能性があります。

▶ **申込み方法**

7月1日(金)午前9時以降、電話又は来所により申込み

- ▶ **申込み・問合せ** 地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932

▶ **日程**

日程		
9月	12日(月)	26日(月)
10月	17日(月)	31日(月)
11月	14日(月)	28日(月)
12月	12日(月)	26日(月)
1月	16日(月)	30日(月)
2月	13日(月)	27日(月)
時間：午後1時30分～3時30分		
※3月以降は自主グループとして活動可能です		