

第 56 回 もの忘れ予防講座のお知らせ

今回は認知症の最新情報と手軽にできる体幹運動です。周りの人と一緒に学んで予防や安心につなげましょう。

【日時】10月6日（金） 10：00～正午（9：40 受付）【会場】利根町公民館 多目的ホール

①『レビー小体型認知症を知ろう』～見逃さないで。早期発見、早期治療！～

講師：筑波大学医学医療系臨床医学域精神医学 新井 哲明 教授

②『運動で認知症予防』～楽しくコアを鍛えよう～

指導：筑波大学大学院 福家 健宗先生

▼問い合わせ先 利根町保健福祉センター

「フリフリグッパ体操」もご紹介します。

※どなたでも参加できます。予約不要・参加費無料



子どもの成長と発達を応援する 教室・相談を実施しています

●親子あそび教室

子どもは遊びを通して多くのことを発達させていきます。しかし、遊びは大切だと分かっている、子どもと遊ぶことは、なかなか難しいものです。子どもの発達を専門にしている先生と一緒に遊びながら、子どもへのかかわり方や遊び方を学ぶ「親子あそび教室（うさぎ教室・ぱんだ教室）」に参加しませんか。

【対象者】 ○うさぎ教室：1歳6ヶ月～2歳児と保護者

○ぱんだ教室：2歳～2歳6ヶ月児と保護者

【内 容】 各教室：月1回開催・定員10名程度

▼問い合わせ先 利根町保健福祉センター

●子育て講座

「今この時期に大切に育てたいこと」

【開催日】9月21日（木）・28日（木）

※同じ内容です。どちらかにご参加ください。

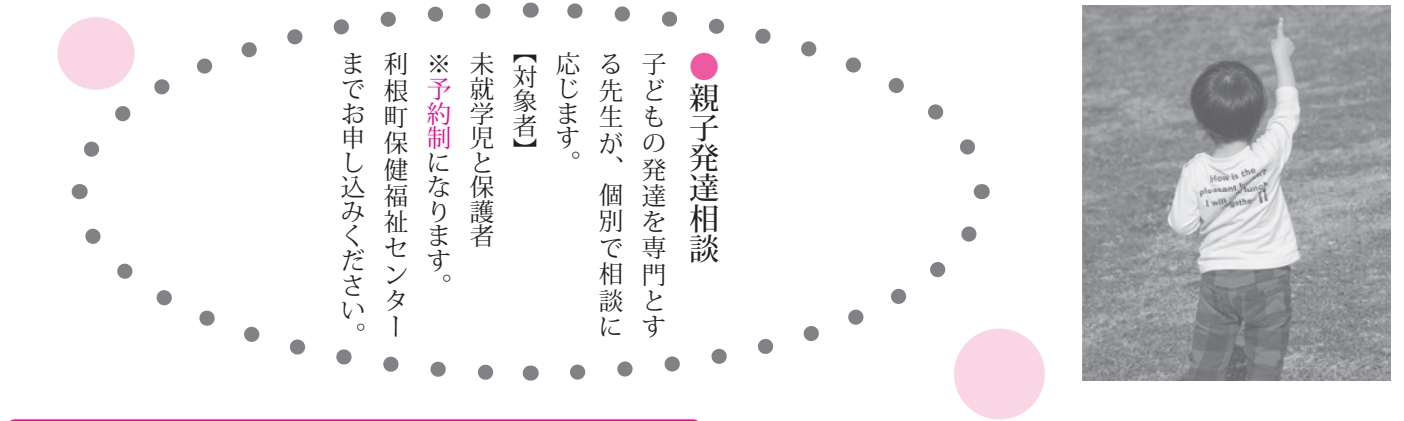
10：00 開始（9：30 受付）

【講 師】東京学芸大学教授 菅野 敦 先生

【受 付】8月21日（月）から

【内 容】1歳～4歳未満のお子さんを持つ方は一度は聞いて欲しいお話です。どなたでも参加出来ます。※託児先着10名

▼申し込み先 利根町保健福祉センター



利根町保健福祉センター イベント案内（9月～10月）

●育児相談・ワイワイサロン（乳幼児親子の遊び場）
日時：10月3日（火） 10：00～11：00
対象：全乳幼児
内容：保健師相談・栄養相談（育児相談）は当日の受け付け順

●ヘルシー相談
日時：9月19日（火）、10月5日（木） 9：00～11：15
内容：管理栄養士による健康・栄養相談
予約：前日までに予約してください。

●口腔相談
日時：10月19日（木） 13：00～14：30
内容：歯科衛生士による口腔機能相談
予約：前日までに予約してください。

●もの忘れ相談
日時：9月26日（火） 13：00～15：30
内容：「もの忘れ」の気になる方などの相談
予約：前日までに予約してください。

●精神保健相談
日時：9月26日（火）※9月19日（火）から変更になりました
10月10日（火） 13：30～15：00
内容：専門職による相談
予約：1週間前までに予約してください。

9月10日～16日は

自殺予防週間

心の病にかかる人が増加しています。これと並行して、日本では自殺者が高止まりを続けています。自殺を防ぐために、私達にできることを考えましょう。あなたの周りでSOSを発している人はいませんか？

こんなサインに注意を

- 口数が減って元気がない
- 「消えてしまいたい」などと口にする
- 孤立している
- 大量のお酒を飲む
- 自暴自棄な行動

悩みごととは、なかなか他人に打ち明けにくいものです。声かけにより、ふと我に返り、自殺を思いとどまることもあります。助言や結論は急がず、話をゆっくり聴きましょう。

専門機関に相談しよう

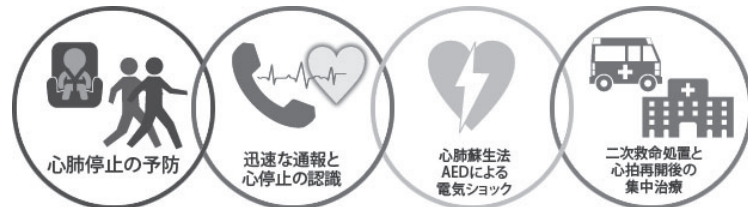
- ・茨城いのちの電話
つくば 029（855）1000
（365日24時間体制）
- ・フリーダイヤル 0120（783）556
（毎月10日 8時から翌日8時まで）
- ・「こころの健康づくりカレンダー」28ページにも相談窓口の案内がありますのでご利用ください。

9月9日は救急の日

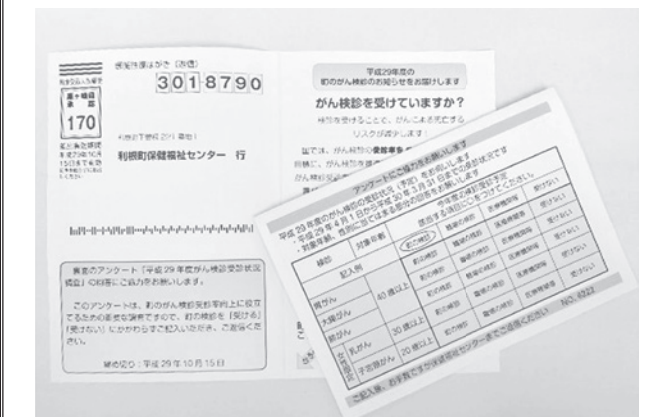
●9月は救急月間 ○●○あなたも鎖をつなぐ一人になりましょう！○●○

～救命の連鎖～

「心肺停止の予防」「心停止の早期認識と通報」「一次救命措置（心肺蘇生とAED）」「二次救命処置と心拍再開後の集中治療」をそれぞれ4つの鎖の輪に例え、これらの鎖が迅速に途切れることなく連鎖されることで救命率が向上することを表しています。



がん検診のアンケートに ご協力をお願いします



6月に節目年齢の方へ「がん検診の受診意向調査（はがき）」を送付しました。今年度のがん検診の受診状況について、ご回答いただき返信をお願いします。

回答締め切り：10月15日（日）