

## 65歳からの“健康はつつ教室”4月生募集

|    | キラリ 脳音楽くらぶ                   | 生き生き音楽くらぶ                    | 健脚くらぶ                      |
|----|------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 内容 | 音楽療法士の指導による、音楽を楽しみながら脳活性化の教室 | 音楽療法士の指導による、音楽を楽しみながら脳活性化の教室 | 加齢や不活発による足腰の衰えを改善するための運動教室 |
| 対象 | 65歳以上                        | おおむね80歳以上                    | 65歳以上                      |
| 日時 | 第1・3水曜日 13:10～14:10          | 第1・3水曜日 10:00～11:00          | 毎週月曜日 10:00～11:00          |
| 期間 | 6ヶ月間                         | 1年間                          | 6ヶ月間                       |

定員：各20名（定員になり次第、申し込み終了します）費用：1回100円 会場：利根町保健福祉センター

※いずれの場合も利用申請や事前審査が必要です。見学も可能です。まず、お問合せください。

問い合わせ・申し込み先：利根町保健福祉センター

## フリフリグッパ―交流会

今年もフリフリグッパ―体操考案者の筑波大学 征矢 英昭教授をお迎えして、交流会を開催します。

先生の楽しく元気のでる講話と実技指導！！初めての方も大歓迎！年齢問わずどなたでも参加できます。

【日時】3月15日（金）10:00～正午  
（受付9:30～）

【会場】利根町公民館 多目的ホール

【持ち物】運動用の服装・汗拭きタオル・飲み物  
ボール・フリフリ出席カード（お持ちの方）

※申し込み不要

問い合わせ先 利根町保健福祉センター



## ゲートキーパー研修会

ゲートキーパーとは、地域や職場、教育、その他様々な場面において、身近な人で自殺をしようとしている人のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門機関につなぐなどの役割が期待される人のことです。

このゲートキーパー研修は、大切な人を支えるため、大切なあなたを守るために多くの方に知っていただきたいと思っています。

【日時】2月22日（金）13:30～15:00  
（受付13:00から）

【場所】利根町保健福祉センター

【講師】東京成徳大学 応用心理学部 臨床心理学科  
助教 菊池 春樹 氏

【料金】無料 【定員】40名程度（定員になり次第終了）

【申し込み】2月14日（木）までに電話にて申し込みください。（受付8:45～17:00 ただし土・日曜日・祝日を除く）

### 昨年の参加者の感想

- ・もう少し勉強してみたい気持ちがありました。
- ・楽しく参加させていただきました。

## 利根町保健福祉センターイベント案内（2月～3月）

### ●育児相談・ワイワイサロン・歯科相談

日時：3月5日（火）10:00～11:00 対象：全乳幼児

内容：保健師相談（育児相談）・栄養相談は当日の受け付け順。 乳幼児親子の遊び場（ワイワイサロン）常時開催

### ●ヘルシー相談

日時：2月19日（火）3月7日（木）9:00～12:00

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：2月13日（水）9:30～13:45

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：2月26日（火）13:30～15:30

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：2月12日（火）13:30～15:45

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。

## 平成31年3月31日が接種期限の 予防接種を忘れていませんか？

### 子どもの麻しん風しん混合ワクチン予防接種

※2種接種対象接種期限：平成31年3月31日まで

麻しん風しん予防接種は、2回の接種が決められています。麻しん（はしか）は感染力がとても強く、かかると重症化し脳炎などの合併症を起こすことがあります。対象の年齢になる方は、忘れずに接種を受けましょう。

【接種対象年齢】

2期：平成24年4月2日生～平成25年4月1日生

▶問い合わせ先

利根町保健福祉センター

利根町下曾根221-1 ☎68-8291

### 高齢者肺炎球菌予防接種

※接種期限：平成31年3月31日まで

【対象者】

過去に成人用肺炎球菌ワクチン（ニューモバックスNP：23価肺炎球菌ワクチン）の接種を受けたことがない方で、①もしくは②に該当する方

①平成31年3月31日時点で、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方

②接種日時時点で60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある方（身体障害者手帳1級相当）

※該当となるのかの確認は個別にお問い合わせください。

## 大人の風しん予防接種の助成

風しんは、妊娠初期の女性がかかると、赤ちゃんにも感染し、耳が聞こえない、目が見にくい、生まれつき心臓に病気がある、発達がゆっくりしているなど「先天性風しん症候群」という病気にかかってしまうことがあります。妊婦の風しんを予防するために、大人の風疹の予防接種費用の一部を補助します。

|                        |   |
|------------------------|---|
| 対象者<br>利根町に<br>住所を有する方 | 平成2年4月1日以前に生まれた方で下記のいずれかに該当する方。<br>①妊娠している女性の夫、または、妊娠を希望している女性の夫（内縁の夫および結婚予定者を含む）<br>②妊娠を希望している女性   |
| ワクチンの種類                | 「風しんワクチン」または「麻しん風しん混合ワクチン」のいずれか1回   |
| 助成金額                   | 接種料金の2分の1（上限5,000円）   |
| 対象期間                   | 平成30年4月1日から平成31年3月31日接種分まで  |
| 受付期間                   | 平成31年4月10日まで  |
| 補助の方法                  | 医療機関の窓口で接種費用を全額支払います。その後、利根町保健福祉センターに請求し費用の一部還付を受けます。   |
| 申請に必要な書類               | ①医療機関発行の領収書（被接種者の氏名・医療機関名・予防接種名・接種日・領収金額・領収日が記載されているもの）<br>②振込先の口座番号がわかるもの（ゆうちょ銀行を除く）<br>③印鑑（認印）<br>④利根町風疹予防接種費用補助金請求書（利根町保健福祉センターで交付しています） |

## 乳幼児の歯科相談日

乳幼児の歯科相談日では、歯科衛生士による相談を行います。正しい歯磨きの仕方やお子さんのお口のことについての相談ができます。お気軽においでください。

【日時】3月5日（火）10:00～11:00（育児相談・ワイワイサロン開催時に実施）【場所】利根町保健福祉センター

【持ち物】日頃使っている歯ブラシ 【予約・申し込み】不要。直接会場にお越しください。

### ～仕上げ磨きのポイント～

○前歯だけのころは、ヘッドが小さく、やや柔らかめの歯ブラシを使います。○歯ブラシは、ペンを持つように。○磨き残しのないように一筆書きで流れを作って磨きましょう。上の歯は表面（頬側）、下の歯は裏側が磨きにくいので意識して磨きます。