

『はつらつトレーニング』 4月～6月開始生募集のお知らせ

- 【対象者】・65歳以上で利根町に住所を有する方 運動制限のない方
※今回初めて参加する方を優先させていただきます。
- 【申し込み方法】 利根町保健福祉センターで受け付けます
- 【申し込み期間・時間】 3月3日（火）～6日（金）
午前9時～正午 午後1時～5時
定員（15名）になり次第締め切ります。

- 【利用開始までの流れ】
 - ①個別調査用紙（健康状態等の確認）に記入し提出
 - ②説明会への参加（3月12日）
※体力測定、機器の利用説明を行います
 - ③トレーニング開始日の決定
（4月から毎月5名程度、利用を開始します。）
※次回は、5月発行広報にて「7～9月開始生」を募集予定です。



はつらつトレーニングについて…

内 容	トレーニングマシンを使ったトレーニング 加齢による衰えやすい筋力やバランス能力を鍛える 準備体操 → 運動機器を使った運動 → 整理体操
利 用 日	月～金曜日・午前中
利用時間	①午前9時20分～②午前10時～（40～50分程度）
利用回数	週1回程度（毎回予約制）
利用期間	1年間
利 用 料	100円／回

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13日（金）
午前10時～正午
（受付：午前9時30分～）

【場所】 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）

【その他】 申し込みは不要です。

ゲートキーパー研修を開催します！

ゲートキーパーという言葉を知っていますか？

ゲートキーパーとは、地域や職場、教育、その他さまざまな場面において、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、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることが出来る人のことです。
このゲートキーパー研修は、大切な人を支えるために多くの方に知っていただきたいと思っております。今年は下記の日程で実施しますので、ぜひご参加ください。

- 【日時】 3月19日（木） 午後1時30分～3時
（受付開始時間 午後1時～）
- 【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
- 【申し込み】 3月13日（金）までに、お電話にてお申し込みください。

参加者の声

- ・心の悩みは外傷と違って目に見えないものなので、傾聴する事の大切さを感じました。
- ・遠く離れて暮らす孫達にも思いををせ、目くばり、気くばりができる自分でいたい。
- ・今後も受けたいと思いました。

3月31日までに忘れずに 予防接種を忘れずに受けましょう！

▶問い合わせ・申し込み先
利根町保健福祉センター
利根町下曽根221-1 ☎68-8291

●麻しん風しん混合

麻しん風しんの予防接種は、2回の接種が定期接種として決められています。麻しん（はしか）は感染力がとて強く、かかるとう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。
なお、2期の接種対象の方は令和2年3月31日（火）までが接種期限です。
【注意事項】 ① 母子健康手帳・予診票を必ずご持参ください。
② 予診票を紛失した場合、利根町保健福祉センターで再交付します。（母子健康手帳持参）

時期	接種対象年齢
1期	1歳になる前日～2歳になる前日まで
2期	平成25年4月2日生～平成26年4月1日生

●高齢者肺炎球菌

【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 令和元年度中（令和2年3月31日現在）に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
※今年度対象となっている方へは平成31年4月に個別通知しました。
② 接種日時時点で60歳以上65歳未満の者であって、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
を有する方（身体障害者手帳1級相当）。※該当するかどうかは、個別にお問い合わせください。
【接種期限】 令和2年3月31日（火）

成人男性への風しん抗体検査・定期予防接種

～風しんの感染拡大防止のため、全国的に行われる対策です～
令和元年度から令和3年度までの3年間に限り、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性の方は、風しん抗体検査・予防接種を公費で受けられます。
令和元年度の対象者となっている、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性の方には、平成31年5月にクーポン券を郵送しています。まだクーポン券を利用されていない方は、忘れずにご利用ください。
※昭和37年4月2日から昭和47年4月1日の間に生まれた男性の方は、令和2年度にクーポン券を発送予定です。
費用：無料（クーポン券利用の場合のみ）
クーポン有効期間：平成31年4月1日～令和2年3月31日
※風しん抗体検査・予防接種を受けるためには必ず住民票のある市町村が発行した「クーポン券」が必要となります。転入された方・クーポン券を紛失してしまった方は、利根町保健福祉センターへご連絡ください。

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のついての相談ができます。お気軽においでください。
●日時 育児相談・ワイワイサロン開催時に実施
3月3日（火）午前10時～11時
●場所 利根町保健福祉センター 2階 和室
●持ち物 日ごろ使っている歯ブラシ
●その他 事前申し込み不要。直接会場にお越しください。
～仕上げ磨きのポイント～
●歯ブラシは、ペンを持つように。
●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。



2月の日程 場所：利根町保健福祉センター

相談内容	日程	受付時間	内容・予約方法
育児相談 ワイワイサロン	3月3日（火）	午前10時～11時	全乳幼児対象。 保健師相談（育児相談）・栄養相談は当日の受付順 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	2月27日（木） 3月11日（水）	午前9時～正午のうちの 予約した時間	管理栄養士による栄養相談 1週間前までに予約
口腔相談	2月25日（火）	午前9時30分～午後1時45分 のうちの予約した時間	歯科衛生士による口腔機能相談 前日までに予約
もの忘れ相談	2月26日（水）	午後1時30分～3時30分 のうちの予約した時間	もの忘れの気になる方などの相談 前日までに予約
精神保健相談	2月18日（火） 3月3日（火）	午後1時30分～3時45分 のうちの予約した時間	専門職による相談 1週間前までに予約