

持ち物▼筆記用具

申込期間▼

2月8日(火)午前9時～

申込み・問合せ▼

〔困〕高齢者支援課地域包括支援センター

(☎内線1188・1189)



健康

認知症について話せるカフェ

「あんなかオレンジカフェ」

オレンジカフェは、認知症の人やその家族、認知症に対して不安がある人などが集まり、お茶を飲みながら認知症についての悩みをわかち合ったり、専門職からアドバイスを受けたりする場です。

今回は座談会と「南京玉すだれ」の公演を行います。

日時▼

2月10日(木)午後2時～3時30分

会場▼板鼻公民館 1階会議室

参加費▼無料

対象者▼どなたでも参加できます。

※事前にお申込みください

※当日はマスクの着用をお願いします

※感染症の状況などを考慮して、内容を変更する場合があります

申込み・問合せ▼

〔困〕高齢者支援課地域包括支援センター

(☎内線1188・1189)

風しんの抗体検査・ 予防接種を受けましょう

風しん追加対策

(抗体検査・第5期予防接種)について

対象者▼昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

風しんからご自身と周りの人たちを守るためにも、クーポン券をまだ利用していない人はまず抗体検査を受け、検査の結果十分な抗体がないと診断された人は定期予防接種を受けましょう。また、皆さんの周りに対象の男性がいましたら、ぜひお声かけをお願いします。

対象の人には、令和2年3月にクーポン券を郵送しています。

事業所健診や特定健診の際にクーポン券を持参すれば同時に抗体検査を受けられますので、詳しくは各事業所の健診担当へご確認ください。

クーポン券発行者数…6,566人

○令和3年10月までの実施状況

風しん抗体検査実施者数▼

2,196人

うち 十分な抗体がなかった人(定期予防接種の対象)…655人

抗体があった人(定期予防接種の非対象)…1,541人

風しん第5期定期接種(麻しん風しん混合ワクチン)接種者数▼568人

問合せ▼

〔困〕健康づくり課予防係

(☎内線1172)

健康通信

厳しい寒さが続いています。そんな時こそ意識して体を動かしましょう。

「運動はちょっと…」時間もないし、続ける自信がない」という人こそ、スキ間時間を活用してみよう。「歯磨きしながら足を前後に開いてふくらはぎのストレッチ」「電子レンジで温め中に片足立ちや肩回し」「椅子に座っている時に太もも上げ」

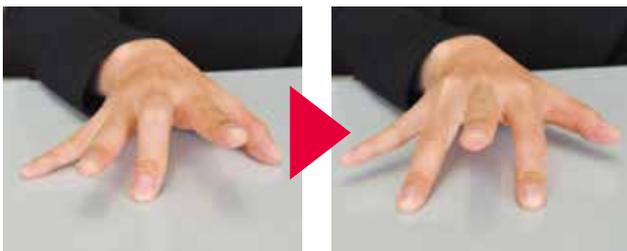
など、意識することでできることはたくさんあります。体が温まり代謝が上がれば、ダイエット効果も期待できるかもよ」と思わず、まずはできることからやってみましょう。

問合せ▼

〔困〕健康づくり課予防係

(☎内線1172)

フレイルを 予防しましょう Vol.23



- ①ピアノを弾く時のように、片手をテーブルの上に置きます。
 - ②人差し指と薬指を上げます。
 - ③人差し指と薬指を下げて、親指、中指、小指を上げます。
 - ④10回②③の動作を繰り返しましょう。
- ポイント▶慣れてきたら両手同時に行ってみたり、上げる指の組み合わせを変えてみましょう。

※正しい方法など、詳しい内容はお問い合わせください

問合せ▶〔困〕地域包括支援センター
(☎内線1188)