

健康・福祉

武庫川女子大学×豊能町連携講座
「これから元気に楽しく暮らせるまちづくりへ」

武庫川女子大学の専門チームが豊能町の健康まちづくりに取り組んでいます。

時 3月9日(土) 午前10時～正午

講師 武庫川女子大学

三好庸隆氏ほか

所 保健福祉センター

員 50名

申 問 健康増進課(保健福祉センター内)
☎7308・30013

成人歯科講演会のご案内

『歯周病について』

リンゴをかじると歯ぐきから血は出ませんか?! 昔よく聞いた、フレーズです!!

皆さんは、歯周病という言葉を知ったことはあると思います。歯ぐきの病気のことで、実は歯を失う最大の原因なのです。そこで、一体どのような病気なのか、どのように予防すればいいのか詳しくお話しします。

その他、顎関節症やインプラントの話も予定しています。

この機会に、歯周病について学んでいきましょう。随時受付中です。

時 3月11日(月) 午後1時～2時30分

所 保健福祉センター

講師 北川歯科医院

歯科医師 北川恒男氏

￥ 無料

申 問 健康増進課(保健福祉センター内)
☎7308・30013

依存症啓発シンポジウム

「知っていますか? 依存症のこと」

依存症と診断されても、治療や周囲のサポートなど、さまざまな助けを借りながら、生活していくことができます。国立精神・神経医療研究センターの松本俊彦氏の講演と、依存症の本人と家族によるシンポジウムを開催します。依存症のことについて、一緒に考えてみませんか?

時 2月10日(日)

午後1時30分～4時30分

所 大阪科学技術センター8階大ホール

対 一般府民の方

￥ 無料

申 2月7日(木)までに関西アルコー
ル関連問題学会(shinseikai-hospital
@city.com)までメールでお申し込み
ください。

問 大阪府こころの健康総合センター
事業推進課

☎06・6661・20010

大阪府池田保健所2月の事業

▶ 骨髄バンクドナー登録(要申込み)

時 2月5・12日(火)
午前9時30分～10時30分(受付)

▶ B・C型肝炎ウイルス検査(要申込み)

時 2月5・12日(火)
午前9時30分～10時30分(受付)
対 府内在住で20歳以上39歳以下の未受診者。ただし40歳以上の健診を受ける機会のない方は可。
￥ 無料

▶ 風しん抗体検査(要申込み)

時 2月5・12日(火)
午前9時30分～10時30分(受付)
対 妊娠を希望する女性とその配偶者、妊婦の配偶者
￥ 無料
※対象、必要書類等は必ず保健所にご確認ください。

▶ HIV/エイズ・梅毒(血液)、クラミジア(尿)検査(匿名可)

時 2月5・12日(火)
午後1時30分～2時30分(受付)
￥ HIV/エイズ検査は無料
(その他は同検査と同時に受ければ無料)

▶ こころの健康相談(予約制)

日程など詳細はお問い合わせください。

▶ 水質検査・検便

時 2月5・12・19・26日(火)
午前9時30分～11時30分
※あらかじめ検査容器等を受領に来所願います。

￥ 有料

問 大阪府池田保健所 ☎751-2990

知的障害者iPad講習会 受講者募集

iPadの基本操作、文字入力、インターネット等について学びます。(豊能町・池田市・箕面市・能勢町共催)

時 2月19日(火)～20日(水)

午後1時30分～4時30分

所 池田市保健福祉総合センター

(池田市城南3丁目1番40号 市立池田病院隣)

対 町内在住で療育手帳を所持している18歳以上の知的障害者の方(ご家族等の付き添いも可能です)

員 5名(先着順)

￥ 無料

締 2月7日(木)

申・問 福祉課

☎739・3420

FAX 739・1980

✉shougai@town.toyono.osaka.jp

電話・FAX・メールのいずれかで上記までお申し込みください。

永寿荘・豊寿荘公開講座のご案内 食トレ〜見てみて・食べて〜

シニア世代の皆さん!!手間なしクッキングで健康・元気を維持していきましょう。

時 豊寿荘2月8日(金)

午後1時30分〜2時30分

永寿荘2月18日(月)

午後1時30分〜2時30分

内 調理デモをご覧いただいた後、試食していただきます。

対 65歳以上の町民

員 15名

¥ 無料

講師 管理栄養士(保健福祉センター)

持 お茶・筆記用具

申 2月1日(金) 10時〜

豊寿荘 ☎738・0814

(午前10時〜午後5時)

永寿荘 ☎739・0097

(午前10時〜午後5時)



豊寿荘公開講座のご案内

みんなで実践!小物作り

初心者大歓迎!かんたんオリジナル

小物を作りませんか?

時 ①2月13日(水)

②3月13日(水)

午前9時30分〜正午

内

①ファスナーでかんたんブローチ作り

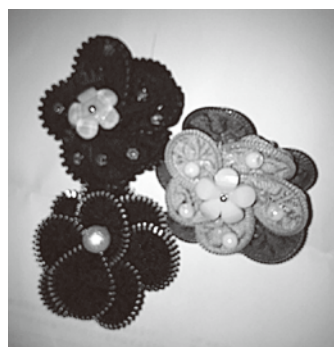
②簡単ネックレス作り

所 豊寿荘

対 65歳以上の町民

員 10名

¥ 無料



講師 石崎春美氏(東ときわ台在住)

吉田澄子氏(東ときわ台在住)

持 筆記用具

申 2月1日(金) 10時〜

豊寿荘 ☎738・0814

(午前10時〜午後5時)

公開講座の様子を紹介します!

豊寿荘の公開講座では高齢者が新しいことをする機会を作ることによる脳や体への刺激の促しや、外出する機会を作ることによって閉じこもり予防や要介護状態になることの予防を目的に実施しています。今回は12月に実施のかんたん小物作りの様子をご紹介します。

第1回 折り紙でかんたんポチ袋、 お箸入れ作り

天ぶらの敷紙や折り紙等の日常にある物を使ってお正月に向けてポチ袋とお箸入れをつくりました



第2回 大掃除に向けて かんたん掃除道具作り

軍手とアクリル毛糸を使って年末の大掃除に向けた掃除道具を作りました



問=健康増進課(保健福祉センター内) ☎738-3813

とよの健康づくり Vol.20 『介護予防』

食事と運動でフレイル予防

近頃、高齢者の「フレイル」が話題になっています。フレイルとは「加齢とともに、心身の活力が低下し要介護状態や死亡などの危険性が高くなった状態」と日本老年医学会により定義されており、健康と要介護の中間状態を意味しています。

フレイルは低栄養と筋肉量低下が重なり、悪循環をきたす状態です。したがってフレイルは栄養と運動によって健康を取り戻すことができるのです。日々の食事で低栄養を予防し運動により筋肉の量と質を維持することが、フレイル予防の重要な目標となります。フレイルの対策を行うことは、要介護を防ぎ健康寿命を延伸させます。

栄養

しっかり食べる！

- *多様な食品をまんべんなく食べる
- *十分なたんぱく質・エネルギーをとる
- *食べるために噛む力、飲み込む力を維持する

運動

しっかり動く！

- *適度に歩く
- *ちょっと頑張って筋トレする

フレイル予防

社会参加

外出や交流を楽しむ！

- *趣味活動、ボランティア、町内会などに参加する

1日3食しっかり食べる 基本は一汁三菜(二菜)で揃えましょう

野菜、きのこ類、海藻類
などのおかずを毎食1品

ご飯、パン、麺類を



牛乳、乳製品、
果物1日1回

肉、魚、卵、大豆
製品のおかずを
毎食1品

筋肉づくりに
大切