

特集

案内一般

健康・福祉

安全・生活

教育・子育て

情報あれこれ

## 健康・福祉

### 食生活改善推進員協議会主催 “男性クッキング教室”

料理に興味のある方、料理が好きな方、一緒に楽しく作りましょう。

時 12月3日(火) 午前10時～午後1時30分(受付は午前9時45分)

所 保健福祉センター栄養実習室

員 15名(先着順)

¥ 500円(当日徴収)

持 エプロン、三角巾、上靴、お茶、筆記用具、手ふきタオル



締 11月19日(火)

問 ☎738-5893(河野)

### おおさか依存症土日ホットライン

10月10日から16日は、アルコール関連問題啓発週間です。

飲酒に関する問題で、お困りではありませんか？

依存症(アルコール・薬物・ギャンブル等)に悩む方への電話相談窓口を

毎週土、日曜日に開設しています。平日に相談できない方は、ぜひご利用ください。依存症は回復が十分可能な病気です。ご本人やご家族だけで抱えこまず、まずはご相談ください。

おおさか依存症土日ホットライン

☎0570-061-6009

開設日 毎週土、日曜日 午後1時～5時

※詳細は大阪府 依存症 相談で検索してください。

問 大阪府地域保健課

☎06-6944-7524

### とよのまつり健康展(11月10日)

講演会・口腔チェック・リズム体操

①講演会(先着70名)

『函から考えよう！私の全身健康！』

講師：京都府立医科大学病院教授

金村 成智 氏

②口腔チェック

舌圧検査(先着20名)

口腔水分測定(先着60名)

③リズム体操

『笑って歌ってお口の健康』

講師：ミュージック・ケアワーカー

中西 敦江 氏

時 ①②午前11時～午後1時

③午後1時30分～2時30分

※口腔チェックは講演会をお申し込みの方に限ります。

対 地域の住民どなたでも大歓迎

所 保健福祉センター

¥ 無料

申・問 健康増進課(保健福祉センター)

☎738-30013

※詳しくは、広報とよの11月号に同配のチラシをご覧ください。

## コラム 介護予防

### 運転中に足がけいれん…



会社の友人と遠出のゴルフが終わった帰り道のことで。ラウンドの疲れもあったのか、中国道の途中で右足がけいれんしましたと話されるのは、光風台に住まいの82歳の男性。

エンジブレキで何とか事故にならずにすみました。が、「あわやまた高齢者の事故」という思いがよぎり、とても恐ろしかったです。その後は、高速道路ではなく一般道において時間をかけてやっと自宅にたどり着いたことがありました。今思うと、脱水だったかもしれません。遠出の運転は無理だとあきらめました。それまで、年20回から30回くらいラウンドしていたのを年10回くらいに減らし、近場でのテニスが続いています。

そういうことがあって、自分の体を見直すきっかけになり、知人の医者や出会った栄養士、保健師に相談しながら体調管理をしています。

今の悩みは「どんなに運動をしても汗をかかない」ことぐらいです。ただし、血圧の薬と頻尿の薬はやめなくて続けています。

最近思うことは、妻を見送り一人暮らしのため、元気で過ごし多くの地域の人とのつながりが大切だと思っています。旧友とのゴルフだけでなく、老人会にも入りお手伝いをするようになって、地域の訪ねてくれる人が多くなってきました。実は、長風呂で意識をなくすことがあり、社協の「カギ預かりサービス」を勧められたのですが、まだまだ訪ねてくれる人がいっぱいありそのうちの一人に鍵を預けて、近隣県に住んでいる子どもや孫たちからもパワーをもらい、ひとり暮らしを楽しむことができます。

「まだまだ閉じこもらないで、自分から出向いて人との交流をしていくようにしたいと思っています。」と、熱のこもったお話をしてくださいました。

ここがポイント ☞ **会社人間だった人も地域で交流することが元気の源となります。**

問=地域包括支援センター ☎733-2800



# とよの健康づくり Vol.29 地域まるごといきいき

## 第3回 いきいき百歳体操 代表者交流会

実施しました!!!



町では平成28年度からいきいき百歳体操を普及し、今年度で3年目を迎えました。いきいき百歳体操とは椅子に座ったままで、手首と足首に重りをつけて筋力のアップをはかる体操です。週に1~2回のペースで続けることにより手足の筋力が増すことで介護予防になります。町内では16カ所で開催しており、日頃地域でご尽力いただいている代表者の方が集まり、8月に交流会を実施しましたので様子をご紹介します。



職員から各地区のグループの紹介、体力測定の結果の説明を行いました



各グループの代表者から自分の地区のアピールポイントを発表していただきました



職員から通いの場事業について説明がありました

休憩時に各グループ同士長く継続していくにはどうしたらいいのか等工夫を気軽に交流していました



### 通いの場事業とは

高齢者の方々が、「日常的に、お住まいの地域で、地域の方々とふれあう」ことができる通いの場のことです。地域住民が主体で行う事業のことです。



体操に興味がある

自分の住んでいる地区で体操はしているの？

保健福祉センターロビーにて各地区の百歳体操について紹介しています。お気軽にご相談ください。

問=健康増進課(保健福祉センター内) ☎738-3813

## 大阪府池田保健所 11月の事業

問=大阪府池田保健所 ☎751-2990

### ▶ 骨髄バンクドナー登録(要申込み)

時=11月5・12日(火)午前11時~12時(受付)

### ▶ B・C型肝炎ウイルス検査(要申込み)

時=11月5・12日(火)午後2時30分~3時(受付)

対=府内在住の20歳以上39歳以下の未受診者。  
ただし、40歳以上の検査を受ける機会のない方は可。

¥=無料

### ▶ HIV/エイズ・梅毒(血液)、クラミジア(尿)検査(匿名可)

時=11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(事前予約制)

日程など詳細はお問い合わせください。

### ▶ 水質検査・検便

時=11月5・12・19・26(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

# 住民主体の通いの場

～いつまでも元気で過ごせるように、通いの場に参加してみませんか！～

「住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしたい！」皆さんそう思いませんか。そのためには介護が必要な状態にならないよう、一人ひとりが生き生きとした生活を続けること、そしてご近所同士で支え合える地域づくりが大切です。

みんなで体操などをして身体も心も元気になる！さらに、支え合える仲間ができる！そんな地域づくりのきっかけとなるのが「通いの場」です。

みなさんも地域にある「通いの場」に参加してみませんか！



## 地域で活動されている通いの場を紹介します

名 称：健康増進たるていーぬ  
 会 場：たるていーぬ  
 (東ときわ台2-2-12)  
 活 動 日：水曜日  
 活 動 時 間：午後2時～5時  
 参 加 費：無料  
 主な活動内容：軽運動、脳トレ、茶話会  
 お問い合わせ：☎743-0347(前原)

名 称：通いの場とよの  
 会 場：フリーステーション  
 (ときわ台5-9-32)  
 活 動 日：火曜日  
 活 動 時 間：午後1時30分～3時30分  
 参 加 費：200円  
 主な活動内容：軽運動、脳トレ、ゲーム  
 お問い合わせ：☎738-1023(稲葉)

名 称：とこわか倶楽部  
 会 場：西宅  
 (ときわ台4-2-11)  
 活 動 日：火曜日、金曜日  
 活 動 時 間：午後2時～4時  
 参 加 費：500円  
 主な活動内容：軽運動、脳トレ、講座  
 お問い合わせ：  
 ☎080-7058-3158(杉本)

名 称：新光ひなげし  
 会 場：コープこうべ新光風台  
 ふれあいホール  
 (新光風台2-18-5)  
 活 動 日：火曜日  
 活 動 時 間：午後1時30分～3時30分  
 参 加 費：無料  
 主な活動内容：軽運動、脳トレ、ゲーム、  
 茶話会  
 お問い合わせ：☎736-1129(浦)

### 「通いの場」の運営団体を募集しています！

「通いの場」を地域住民が主体的に取り組む場合に、その支援として補助金を交付します。

■要 件：週1回以上の開催、参加人数は5人以上、参加者の過半数が65歳以上、介護予防に資する運動や脳トレなどを実施。

■その他：補助金の交付にあたっては条件、審査があります。申請に関する詳細は、健康増進課までお問い合わせください。

問＝健康増進課 ☎738-3813