

＜保健センター＞

令和7年度 体組成 (Inbody) 測定



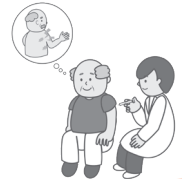
- 【実施日】12月17日(水) 午前10時～正午、午後1時～3時の間 原則予約制
【予約申し込み】12月1日(月)～ うだ健幸プラザ(☎82・2100)までお申し込みください。
【対象・定員】市民の方 40人 (定員になり次第締め切り)
【場 所】室生振興センター (室生大野1637)
【参加費】お一人1回100円もしくは健康ポイント50P
【内 容】インボディを使った体組成測定(裸足で機械に乗り、棒を握って測定します。姿勢が保てない方、ペースメーカーをつけている方は測定できません。測定時、ストッキング等の着用は避けてください。)

带状疱疹予防接種

令和7年4月より、65歳の方などへの带状疱疹ワクチンの予防接種が、予防接種法に基づく定期接種の対象となり、対象となる方へは4月に個別通知しています。接種を希望する方で、まだ接種されていない方はお早めに接種してください(接種期間を過ぎると自費となります)。

- 【対象】①年度内に65歳を迎える方
②60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な方(厚生労働省で定める者：身体障がい者1級相当)
③年度内に70、75、80、85、90、95、100歳になる方
④100歳以上の方(令和7年度のみ対象)

【接種期間】令和8年3月31日まで
その他詳細については、既に送付しているお知らせ等をご参照ください。



高齢者インフルエンザおよび新型コロナワクチンの予防接種の自己負担金の助成は1月31日(土)までです。ご自身の健康維持、感染防止のためお早めにお受けください。

すずらん会 (酒害教室)



アルコール問題でお悩みの当事者、家族、関係機関の方どなたでも参加可能です。個別相談も実施しています。お気軽にご相談ください

- 【日時】12月8日(月) 午後1時30分～3時
【場所】榛原総合センター
【内容】酒害に関するミニ講座・個別相談
※秘密は厳守します

こころの健康相談



こんにちは！精神保健福祉士の伊達です。今年最後です。誰にも言えない心のモヤモヤ、吐き出して新年を迎えませんか。

- 【日時】12月16日(火) 午後1時30分～4時30分
【場所】市役所 相談室
【予約申込先】うだ健幸プラザ(☎82・2100)
(事前予約制)
※秘密は厳守します

Cooking 野菜たっぷりクッキング *レシピ*

鶏肉と白ねぎのさっぱり煮
(学校給食センターメニュー)

- 【材料】(2人分)
鶏もも肉…120g、白ねぎ…40g、たまねぎ…80g、にんじん…20g、おろししょうが…2g、葉ねぎ…5g、砂糖…大さじ1・1/3、しょうゆ…大さじ1/2、酢…大さじ1、酒…小さじ1

- 【作り方】
①鶏肉は一口大の大きさに切る。白ねぎは1cm長さに切る。たまねぎとにんじんは1cmの千切りにする。葉ねぎは小口切りにする。



鶏肉と白ねぎのさっぱり煮

- ②鍋に鶏肉、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、酢の2/3、酒、おろししょうがを加えて煮る。
③鶏肉に火が通ったらにんじん、白ねぎを加えて煮る。
④照りが出てきたら残りの酢1/3を加えて仕上げる。
⑤器に盛り、葉ねぎを散らす。

健幸プラザからの
おしらせです！

＜医療介護あんしんセンター＞

問うだ健幸プラザ(榛原サンクシティ2階)
☎82・2100 / FAX82・2104

冬に多い事故と健康管理について

寒さと乾燥が厳しくなりインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が増える季節です。また餅による窒息など、この時期の行事での事故にも注意が必要です。寒い季節に多い事故等を予防して、冬場も元気に過ごしましょう。

【餅による窒息】



餅による窒息は、高齢者に非常に多く発生し、特に餅を食べる機会が多い12月、1月に事故が集中しています。

(予防のポイント)

- ・寒い時期は食べている間に固くなりやすいので、しっかりかんで食べられるように、口の準備運動をしたり、スープ等の滑らかなもので喉を潤してから、食べましょう。
- ・餅を小さくするだけでなく、餅に唾液を含ませられるよう、口の中でしっかりかんで食べましょう。

【暖房器具による
低温やけど】

低温やけどは、カイロや湯たんぽなど、体温より少し高めの温度(44～50℃)に長時間触れ続けることによって起きるやけどです。

(予防のポイント)

- ・定期的に皮膚を観察して赤みや痛みが出ていないか確認しましょう。
- ・長時間同じ場所にカイロなどが触れないように気を付けましょう。



【冬の脱水】



冬の脱水は、気温が高く汗をかく夏に起こりやすい印象がありますが、冬は空気が乾燥していることに加え、喉が渇きづらいため、気づかないうちに脱水になっていることがあります。

(予防のポイント)

時間を決めてこまめに水分を摂るようにしましょう。



認知症サポーター養成講座

10月24日(金)にいきいき百歳体操(萩原宮本)に参加されている7人が、11月6日(木)には宇陀高校介護福祉課3年生11人が認知症サポーター養成講座を受講されました。講座では、認知症の症状や認知症の方への接し方、市の取り組みについて学びました。



▲いきいき百歳体操(萩原宮本)に参加されている方々



▲宇陀高校介護福祉課3年生

＜12月開催のオレンジカフェのご案内＞



認知症の方やその家族がホッと息抜きをして心を軽くできるよう参加者同士で話をしたり、ちょっとした催しを楽しんだりするところです。市内には7か所のカフェがあり、今月は下記の場所で開催されます。気軽にご参加ください。参加費は各カフェ一律で100円(お菓子、飲み物付き)です。

～おひさまカフェ～

- 【場所】さんとぴあ榛原
【日時】12月14日(日)
午後2時～4時
【申込先】さんとぴあ榛原
(☎85・2525)

～スマイルカフェ～

- 【場所】グランソール奈良
【日時】12月17日(水)
午後2時～4時
【申込先】四つ葉のクローバー
(☎84・2950)

～ニコニコカフェ～

- 【場所】室生園
【日時】12月20日(土)
午後2時～3時30分
【申込先】室生園
(☎93・2525)