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

世界アルツハイマー月間の取り組み

世界アルツハイマー月間にあわせ、オレンジガーデニングプロジェクトや認知症サポーター養成講座を開催し、市内４か所で認知症に関する展示を行いました。市では、認知症の方やそのご家族が、地域で安心して暮らしつづけられる「認知症の不安ゼロのまち」を目指して、認知症の普及・啓発に取り組んでいきます。

認知症に関する展示

市役所ふるさとテラス、中央図書館、大宇陀図書館、美榛苑で認知症に関する展示物を設置しました。また、榛原駅前の電光掲示板を認知症のシンボルカラーでライトアップしました。









オレンジガーデニングプロジェクト

９月２日（水）に宇陀高校で、宇陀高校専攻科学生と宇陀市キャラバン・メイト、放課後等デイサービス「かがやキッズ」の児童で、認知症啓発のシンボルカラーであるオレンジ色のマリーゴールドの花を植え、市内の介護施設や市役所等に飾りました。

養成講座

〈 ステップアップ講座（宇陀高校専攻科学生） 〉

9月7日(月)に宇陀高校専攻科２年生15人が参加し、認知症の方への対応について学びを深めました。



〈 認知症サポーター養成講座（市役所職員） 〉

９月 25 日（金）に認知症やその対応方法、市での認知症への取り組み等についての講座を行い、約 60 人の市役所職員が参加しました。



11 月開催のオレンジカフェのご案内

オレンジカフェは認知症の方やそのご家族が交流や相談ができ、地域の方が認知症についての理解を深めることができる場です。市民の方は、どなたでも参加することができます。一度オレンジカフェに参加してみませんか？

＊参加費は一律 100 円（お菓子、飲み物つき）です

～ラガールカフェ～

【場　所】グループホームラガール
【日　時】11 月 29 日（日）午後２時 30 分～４時
【申込先】☎ 83-0088

〈 保健センター 〉

11 月８日はいい歯の日　～８０２０達成者を表彰しました～

９月 17 日（木）、「8020（ハチマルニイマル）」達成者である室生在住の南田さんの表彰式を行いました。

「8020」とは、「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保ち、生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わい、心身の健康の保持増進を進める」ことを目的としています。

今回表彰された南田さんは、ご自身の歯が 25 本以上も残っている秘訣について、「1 日２回の歯みがきを丁寧にし、定期的にかかりつけ歯科医院で半年に１回、歯のクリーニングをしています。また、子どもの頃から、固焼きのせんべいやそら豆など、噛み応えのある食べ物が大好きで食べています。毎日の食事も、噛み応えのある食べ物をしっかり噛んで美味しく食べています」と、笑顔で語られました。



南田 昌世さん

骨太クッキング　健幸ポイント事業

【日時】11 月 27 日（金）
午前９時 30 分～午後１時 30 分（受付：午前９時～）
【場所】榛原総合センター 調理実習室
【対象・定員】市民 20 人
【内容】旬の食材を使ったバランスのよい献立の調理実習と試食
【持ち物】エプロン・三角巾・手ふきタオル・健康ポイントカード（お持ちの方のみ）
【参加費】400 円（材料費）【講師】宇陀市食生活改善推進員
【申込締切】11 月 19 日（木）まで
【申込先】問または右記コードから

◀申し込みはこちら

アルコール相談会を開催します！！



【日時】11 月９日（月）午後２時～４時
【場所】市立病院　５階大会議室
【内容】八木植松クリニックの医師や相談員の講演、断酒会当事者や家族の体験談

参加、申込不要です。
家族のお酒の飲み方に少し不安がある方、お酒の飲み方について勉強したい方・・・この機会にみんなでお酒について学んでみませんか？皆さんのご参加お待ちしています♪

がんに関する勉強会　健幸ポイント事業

『わかりやすくてためになるがんのお話 ～がんに関する基礎知識と検診の大切さ～』

がんは、日本人の２人に１人がなるといわれており、宇陀市でも、死因第１位となっている身近な病気です。

今回は、「子宮がん」をテーマに、産婦人科医がわかりやすく解説します。がんの正しい知識や検診の大切さを学び、自分や大切な方の健康を守るきっかけにしませんか？性別を問わず、がんについて学びたい方ならどなたでも参加できます。

【日時】11 月 25 日（水）午後２時～３時 30 分（受付：午後１時 30 分～）
【場所】うだ健幸プラザ会議室（榛原サンクシティ２階）
【講師】市立病院 産婦人科 部長 永井 景 医師
※申し込み不要・無料



こころの健康相談

誰にも言えない心のモヤモヤ、お話してみませんか
精神保健福祉士が対応します
【日時】11 月 17 日（火）
午後１時 30 分～
４時 30 分
【場所】市役所　相談室
【予約申し込み先】
問まで
（事前予約制）



Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～

和食の日（11 月 24 日）・和ごはん月間（11 月）

農林水産省が 11 月 24 日の和食の日を含む 11 月を和ごはん月間と定め、味覚の形成期にあたる子どもたちとその親世代が身近・手軽に和食を食べる機会を増やしてもらうための企画を企業と連携して取り組むこととしています。

《和食の日（11 月 24 日）》
「いい（11）に（2）ほんしょ（4）く」と読む語呂合わせから、一般社団法人和食文化国民会議が制定しました。

和食はユネスコ無形文化遺産に登録され、四季や伝統を大切にする文化として世界から注目されています。一汁三菜（主食・主菜１品・副菜２品、汁物）を基本とする食事形態で「うま味」を上手に使い、動物性油脂の少ない食事は日本人の長寿・生活習慣病予防にもつながっています。より心豊かな食生活のために和食を取り入れてみませんか？

