

〈保健センター〉

体組成 (Inbody) 測定会

【実施日】 6月24(火) 午前10時～正午、午後1時30分～3時の間(原則予約制)

【対象】 市民40人(定員になり次第締め切り)

【場所】 中央公民館(大宇陀中庄202)

【費用】 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(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)

【予約申込】 6月2日(月)より☎へお申し込みください。



6月4日～10日は 歯と口の健康週間



歯と口の健康を守るためには、歯間ブラシなどを利用した丁寧な歯みがきと、定期的にかかりつけ歯科医で歯のチェックを受け、むし歯や歯周病を予防しましょう。

歯周疾患検診が始まります!

【対象】 4月1日～令和8年3月31日に20・30・40・50・60・70歳になる方

【期間】 6月1日～令和8年2月末日(20歳は3月末日)

【内容】 むし歯・歯周病の診査等(費用は無料)

【場所】 市内歯科医療機関

※対象者には5月中旬に受診券を郵送します

なかま会

同じ疾患をもつ仲間同士が集まり、活動や交流を通じて仲間づくりをしてみませんか?

6月は「作ってみよう絵手紙」を開催します! 色々なお花のイラストをご用意していますので、気に入った絵を見つけて絵手紙を書いてみませんか? 皆さんのご参加お待ちしております♪

【日時】 6月2日(月) 午後1時30分～3時30分

【場所】 榛原総合センター

【対象】 総合失調症の方

※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。心のモヤモヤや、誰かに聞いてほしい話、お話してみませんか。

【日時】 6月17日(火) 午後1時30分～4時30分

【場所】 市役所 相談室

【予約申込先】 ☎へお申し込みください。

※秘密は厳守します

Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～ 入梅



農家が田植えを始める目安にした雑節の1つが入梅です。暦の上では例年6月11日頃が入梅となります。一方「梅雨入り」とは気象庁が天候の様子を見ながら発表する気象用語です。「梅の実が熟す頃に雨期に入る」ことから入梅、梅雨入りという名前がつけました。入梅の時期に千葉県銚子で獲れる真いわしは一年のうちで最も脂が豊かです。刺身で食べると絶品です。銚子では「入梅いわし祭」が行われます。いわしを使った料理として、刺身、塩焼き、煮つけ以外にもなめろう、つみれ汁、さんが焼き、かば焼きなどがあります。

～食生活改善推進員より一言～



大窪さん

いわしは安価なうえ、EPAやDHAが豊富な魚なので、新鮮なものが売られていると買って食べるようにしています。小ぶりのいわしは手開きで下処理ができるので簡単に料理に使えます。料理法は梅干を入れて煮付けたり、開いてフライやかば焼きにして食べるのが美味しくおすすめです。缶詰も常備しておく、肉のかわりにハンバーグにしたり、野菜を煮る時に使うと骨ごと食べられ、簡単にカルシウムが摂取できますね。

健幸プラザからの お知らせです!



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

〈医療介護あんしんセンター〉

「高齢者見守り調査」へのご協力をお願いします

市では、地域の民生委員の協力のもと、「高齢者見守り調査」を実施しています。近年、ひとり暮らしの高齢者の方が増えており、ご家族や関係者への連絡が必要になる場面が増えています。緊急時など、もしもの時に備えて、担当地区の民生委員がご自宅を訪問し、緊急連絡先や世帯状況など調査票に沿ってお伺いします。調査内容は緊急時のみに使用し、それ以外での目的では使用しません。なお、訪問した際に不在の場合は「ご不在連絡票」を投函させていただく場合がありますのでご了承ください。



【対象】 65歳以上のひとり暮らしで、これまでに調査をしていない方

【調査期間】 10月末頃まで

認知症サポーター養成講座

4月14日に宇陀市キャラバン・メイトが認知症サポーター養成講座を実施しました。講座には、宇陀市食生活改善推進員28人が参加し、認知症のことや食事を含めた予防方法について学びました。

医療介護あんしんセンターでは、認知症キャラバン・メイトとともに、認知症の方とその家族への「応援者」を増やし、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指す取り組みの一つとして、認知症サポーター養成講座を開催しています。ご興味のある方は☎へご相談ください。



オレンジガーデニングプロジェクトうだ

世界アルツハイマー月間である9月に向けて、認知症啓発のシンボルカラーであるオレンジ色の花を育て、咲かせる活動を今年も行います。6月2日(月)よりマリーゴールドの種を配布します。皆様のご参加お待ちしております! 問い合わせは☎へ。

【配布場所】 医療介護あんしんセンター(サンクシティ2階 うだ健幸プラザ内)



〈オレンジカフェ開催のお知らせ〉



認知症の方やそのご家族が、ホッとひと息ついて、日頃の想いを語る場所です。認知症の方や、その家族が交流したり、相談をすることもできます。市民の方はどなたでも参加可能です。6月は下記の場所でオレンジカフェが開催されますので、気軽にお申し込みください。

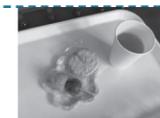
～スマイルカフェ～

【場所】 グランソール奈良 1階サロン

【日時】 6月18日(水) 午後2時～4時

【参加費】 100円(お菓子、飲み物付き)

【申込先】 四つ葉のクローバー ☎84・2950



～おひさまカフェ～

【場所】 さんとびあ榛原2階 デイルーム

【日時】 6月22日(日) 午後2時～4時

【参加費】 100円(お菓子、飲み物付き)

【申込先】 さんとびあ榛原 ☎85・2525

