

〈保健センター〉

令和7年度 体組成 (Inbody) 測定



【実施日】9月22日(月) 午前10時～正午、午後1時～3時の間

【予約申し込み】9月1日(月) からお電話でお申し込みください。(☎ 82・2100)

【対象】市内在住の方 【定員】40人(定員になり次第締め切り)

【場所】宇陀市人権交流センター(菟田野古市場1401番地の1)

【参加費】おひとり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。)

食生活改善推進員養成講座 参加者募集

食生活を通じて地域の健康づくりをめざしボランティア活動をおこなう食生活改善推進員の養成講座を7回シリーズで実施します。食に関する知識や技術を修得し、ご自身や家庭、地域の健康づくりに幅広く貢献してみませんか。

【期間】9月～令和8年2月(全7回) 第1回は9月26日(金)

【場所】うだ健幸プラザ、室生福祉保健交流センターなど

【内容】講話(食推組織活動・食事バランスガイド・食中毒予防・生活習慣病予防・こころの健康づくり等)調理実習(災害時食、バランスのよい食事)他

※7回受講された方には最終日に修了証書を交付します

【対象】市内在住で、食生活や健康づくりの正しい知識を修得し、修了後地域でボランティア活動をする熱意があり、全講座に出席できる方

【費用】1,000円(テキスト、調理実習代など) 【申し込み】9月16日(火)まで

【定員】15人 ※ただし、人数が少数の場合は中止になることがあります

☎健康増進課(☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087)

Cooking

～野菜たっぷりフッキングコラム～

防災の日〈9月1日〉

防災の日は災害予防の啓発を目的として1960年に制定されました。この日は1923年の関東大震災の発生日に由来しており、また、台風や洪水などが多い時期でもあるので9月は防災月間にもなっています。

防災の日の目的は、自らが災害に対する意識を高め、備えを身につけることです。ぜひ、この機会に「防災」を意識したメニューや非常食について家族や個人で見直してみませんか？

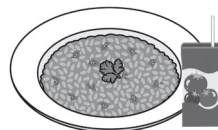
★非常食・・・賞味期限が長く作られています、いざという時に期限切れになっていた、また「美味しそうと思って購入したのに、口に合わなかった」ということもあるので期限を確認し、試食しておきましょう。

～食生活改善推進員(松本さん)より一言～
災害時の食事としてパックフッキングという調理方法があります。パックフッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れて、袋のまま鍋で湯煎する調理方法です。普段から作って、調理方法や味見をして慣れておくと良いと思います。おすすめのメニューをご紹介します。

トマトリゾット

材料は、パックご飯150g、トマトジュース120ml、ツナ缶70gです。

①鍋に水を入れ、沸騰させます。②耐熱性のポリ袋に全ての材料を入れて混ぜ合わせます。できるだけ袋内の空気を抜いて口を結びます。③袋の結び目を菜箸に通し、袋の口がお湯につからないように箸を鍋のふちに渡し、10分程加熱します。

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〉

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

9月は認知症を知る月間です

9月を世界アルツハイマー月間と定め、世界各国で認知症の知識の普及啓発など様々な取り組みが行われています。

認知症は誰もがなりうる脳の病気で、数分前に話したことやご飯を食べたことを忘れてしまう、家までの帰り道で迷ってしまうなど、生活の様々な場面で支障がでます。しかし認知症になっても、周りの方のちょっとした支えがあれば、地域で暮らせる方がたくさんいます。

認知症になっても、介護する側になっても、地域で安心して暮らし続けられるまちを目指して、このアルツハイマー月間を機に認知症について理解を深めてみませんか。

世界アルツハイマー月間啓発展示

【期間】9月1日(月)～30日(火)

【場所】市役所ふるさとテラス、中央図書館、美榛苑、あきののゆ

【展示内容】認知症に関する情報

認知症サポーター
養成講座受講者
募集

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族をあたたく見守りサポートするための講座です。

【日時】9月25日(木) 午後1時30分～3時30分

【場所】うだ健幸プラザ 会議室

【対象】市内在住・在勤の方

【内容】認知症とは、症状、接し方、予防方法等

【申込先】☎へ

オレンジガーデニングプロジェクトうだ

認知症理解啓発のシンボルカラーであるオレンジ色の花を育て、咲かせるため、6月から種の配布を行ったマリーゴールドが、市内の様々な場所できれいに咲き始めています。

9月からは市役所や市内の警察、JAにマリーゴールドのプランターを設置する予定です。



〈オレンジカフェ開催のお知らせ〉

オレンジカフェは認知症の方やその家族が気軽に交流や相談ができ、地域の方が認知症についての理解を深められる場です。市内には7か所のカフェがあり、市民の方は誰でも参加できます。今月は下記の場所で開催されます。参加費は一律100円(お菓子、飲み物付き)です。

～ニコニコカフェ～

【場所】Meli-Melo(メリメロ) 室生下田口

【日時】9月20日(土) 午後2時～3時30分

【申込先】室生園(☎ 93・2525)

～ラガールカフェ～

【場所】グループホーム ラガール 1階デイルーム

【日時】9月28日(日) 午後2時30分～4時

【申込先】グループホームラガール(☎ 83・0088)

認知症サポーター
養成講座を開催

6月27日(金)、介護を学ぶ留学生を含む宇陀高校専攻科1年生が認知症サポーターとしての役割等について学びました。

学生からは認知症に関する疑問や介護現場で認知症の方と接する際の心構えなど、たくさんの質問が出され、キャラバンメイトが答えました。

