

共に生き、共に支え合う まちづくりを目指して

地域福祉センター「あけぼの」 生きがいつくりにつながる日中活動



▲利用者が作成したタペストリー

居場所の提供

★憩いの部屋【平日9:00～17:00】

和室を開放しています。おしゃべりをしたり、くつろいだり、のんびり過ごしてください。
また、毎月第1・3土曜日は開所しています。普段、仕事や学校などで参加できない方もぜひご利用ください。クッキングもしています。



▲セタの日には、ちらし寿司を作りました

地域貢献・地域啓発事業

★ガーデニング

ヤ・シイパークの花壇の一部の手入れを任されています。
その他、休耕地を借りて野菜を育て、収穫した野菜で調理をしています。



▲海友交流会でシーカヤックを楽しみました

作業・生産活動

★クリーンクラブ・移動販売・ワンステップクラブ

就労に向けて、生活リズムを整える、体力をつける、社会人としてのマナーを学ぶなど個人が目標を立てて取り組んでいます。

趣味・教養を広げる事業

★パソコン教室・絵便り教室・太極拳 など

余暇活動の充実を目的にした活動です。皆さんのアイデアと協力で新しい活動も始まっています。

週間プログラム	
月	クリーンクラブ(10:00～11:00)
火	ワンステップクラブ(14:00～15:30)
水	ガーデニング(10:00～11:30)
木	パソコン教室(14:00～15:30)
金	クリーンクラブ(10:00～11:00)

その他、季節イベント(花見・散策など)や、地域イベントへの参加(マリンスポーツ・障害者スポーツ大会など)もしています。

相談窓口

～利用したいと思ったら～ まずは電話でご連絡ください。

★地域活動支援センター「あけぼの」
(夜須福祉センター2階)
※開所時間…平日9時～17時 ☎ 57-7180

利用にあたって、登録をしていただく必要がありますが、登録前の見学や体験参加もできます。利用料は参加されるプログラムによって実費負担をいただくことがあります。

一緒に調理をしてくれたり、おしゃべりをしてくれるボランティアさんを募集しています。興味のある方は、社会福祉協議会(☎57-7300)までご連絡ください。

◀相談員 吉岡弘矢さん

特定健診の相談・教室をしましょう



健康・栄養相談
メ タボリックシンドロームを改善したい方、日々の活動量や食事摂取量を見直すお手伝いをします。
また、ヤセ形であっても、血圧が高かったり、脂質や肝機能の数値が高かったり、体がだるかったり…といった心配ごとや、健診結果について不明な点がありましたら、気軽に健康・栄養相談をご利用ください。

★日程(いずれも月曜日)
8月20日・9月24日・10月15日
11月26日・12月17日
★時間
11月21日・2月18日・3月18日
9時～12時 13時半～16時半
※1人1時間

★場所…赤岡保健センター
★スタッフ…健康対策課 栄養士・保健師
★申込み方法…前週の金曜日の午前中までに電話で申し込んでください。

日時(9月コース)	日時(12月コース)	内 容
9.28 金 9:30～12:00	12.10 月 9:30～12:00	健診結果を改善するには ～メタボリックシンドロームは危険です～ 講師…医師
11.16 金 9:30～13:00	2.14 火 9:30～13:00	食事調査結果返し ～私の食事にはこんな傾向がありました～ 講師…栄養士
12.13 木 9:30～12:00	3.11 月 9:30～12:00	運動をして代謝を上げよう ～楽しく運動を続けましょう～ 講師…運動指導士

★場所…赤岡保健センター ★申込み方法…各コース1週間前までに電話で申し込んでください

生活習慣病予防教室
特定保健指導として、毎年実施している生活習慣病予防のための教室を開催します。実習の多い楽しい教室です。気軽にぜひ参加ください。

平成24年度の特健健診の受診券を5月末に発送しました。24年度は健診料金が無料となっていますので、この機会に受診をお願いします。
健康対策課では、健診受診者の皆さまの健診結果の見方の説明など、健康管理教室・相談も企画していますので、ぜひご利用ください。

香南市×スポーツクラブ

脱!メタボ 大作戦!!

市では、本年度からこうなんスポーツクラブとタイアップして、生活習慣病予防に向けた「脱!メタボ大作戦!!」に取り組みます。
11月には、3回集中コースでスポーツクラブの久保左枝さんによる運動メインの教室、おなかストレッチを実施します。無理なくお腹をスリムにできること間違いなし!
詳細は、後日広報でお知らせします。お楽しみに!!
なお、案内を希望される方は、健康対策課までご連絡ください。

気持ちいいストレッチで、お腹を引き締めましょう!

こうなんスポーツクラブ
久保左枝さん

特定健診 に関するお知らせ

働き盛りの休日特定健診予約受付中!!

平日は忙しくて、特定健診を受けに行けない働き盛りの方、休日に受診できますので、予約して受診してください。

- 日時…9月9日(日)
- 場所…のいちふれあいセンター
- 対象…働き盛り(40～64歳)の市国保加入者
- 健診料金…無料
- 申込み、問い合わせ
健康対策課 保健衛生係 ☎ 57-7516

