



健康

サルコペニア予防講座

日11月21日(木)午前9時30分～正午(受付は午前9時から)

場総合会館1階多目的室

対市内在住・在勤・在学の成人

定30人(申込順)

内骨格筋量や骨密度の測定をして、サルコペニア(筋肉減少症)予防に効果的な日々の食事や運動方法を学習します。自分の身体を点検し、健康寿命を延ばしましょう。

講師 武蔵丘短期大学 健康生活学科 准教授 長島洋介さん

費500円

申・問11月1日(金)～14日(木)に直接又は電話で文化まちづくり公社へ。

☎24-6080 ☎24-9909

※申請書は公社HPからダウンロードできます。



文化まちづくり公社HP



高齢者・福祉

「市民後見人養成講座(基礎編)」受講生募集

地域の権利擁護の担い手である「市民後見人」を目指す人向けの講座です。「市民後見人」とは、弁護士や司法書士などの資格をもたない、親族以外の市民による成年後見人等です。本講座では、市民後見人として活動するために必要な成年後見制度の仕組みや成年後見人の心構えなどを学びます。なお、実際に市民後見人として活動するためには、基礎編のほか、実践編の受講や権利擁護に関する活動の経験が必要となります。

日令和7年1月22・29日、2月5・12・19日(水)(全5日間)午前10時～午後4時

場市民福祉センター

対市内在住・在勤の18歳以上の人(全ての日程に参加可能な人)

定20人(申込順)

費5,500円(テキスト代)

申・問11月1日(金)～12月20日(金)に直接又は電話で市成年後見センター(市民福祉センター内)へ。

☎59-5670 ☎59-5066

「私の意思表示ノート」を配布します



人生の終盤に受けたい医療やケアを周囲に伝えることはとても大切です。

このノートは、もしものときのために、自分の望む意思を元気なうちから考え、家族やかかりつけ医などに伝え、知ってもらうためのノートです。人生100年時代の今、自分らしい最期を迎えるために、ぜひ「私の意思表示ノート」をご活用ください。記入後は、家族やかかりつけ医などと共有し、話し合うこと(人生会議)をお勧めします。そして気持ちの変化に合わせて修正しましょう。

配布場所 高齢介護課、各図書館、各市民活動センター、比企医師会在宅医療連携拠点(保健センター2階)

問高齢介護課

☎22-7733

☎22-7731



市HP

みんなきらめけ!!ハッピー体操

介護予防を目的とした体操です。

ところ	12月
市民体育館	2・16日(月)
唐子地区体育館	4・18日(水)
北地区体育館	12・26日(木)
南地区体育館	13日(金)
大岡市民活動センター	5・19日(木)
野本市民活動センター	2・9・23日(月)
高坂丘陵市民活動センター	3・17日(火)
大岡コミュニティセンター	3・17日(火)
きらめき市民大学	9・23日(月)
きらめき市民大学(男性向け)	16日(月)
市民福祉センター	5・19日(木)
すわやま荘	17日(火)

時間 午前10時～11時30分(大岡・高坂丘陵市民活動センター・きらめき市民大学(男性向け)は午後2時～3時30分)

対市内在住の60歳以上の人

持フェイスタオル(体操用)、バスタオル・ヨガマット等(敷物用)、体育館履き、飲物

※事前申込は不要。お住まいの近くの会場での参加をお願いします。

問総合福祉エリア

☎22-5561

☎25-3305

高齢介護課

☎21-1406

☎22-7731



市HP

ACP普及啓発講座

日11月26日(火)午後2時～3時30分
場市民文化センター

対市内在住・在勤の人

定50人(申込順)

内「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)/愛称：人生会議」とは、自分が希望する医療・ケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを望むかを前もってあなたとあなたの想いを託せる人たちと話し合い、共有することです。

予期しない出来事や突然の病気などもしもの時に、自分の希望を伝えられなくなった時、ご家族などがあなたに代わって難しい決断をする場合に重要な助けとなります。最期まで自分らしく生きるため、一緒に考えてみませんか。

演題 「あなたの想い、託せる人に伝えてみませんか～最期のときまであなたらしく生きるために～」

講師 シャローム病院院長 狩野契医師

申・問直接、電話又はFAXで高齢介護課へ。

☎22-7733

☎22-7731



市HP

比企地区在宅医療・介護連携推進講演会(オンライン生配信)

日12月7日(土)午後1時30分～3時
場総合会館3階303会議室

対市内在住・在勤の人

定30人(申込順)

内どのように医療や介護を受けたいか、これからの生活や将来の医療やケアなどの意思決定について考えます。

演題 「さあ始めよう人生会議～住み慣れた比企地域で最期まで過ごすために～」

講師 みやざきクリニック 宮崎香理医師

※川島町の会場からライブ配信

※12月14日(土)から1か月間、市HPでアーカイブ配信を行います。

申・問電話又はFAXで高齢介護課へ。

☎22-7733

☎22-7731



市HP

認知症検診

医療機関で問診形式の認知症検診を受けてみませんか。市では認知症の早期発見や早期診断・治療につなげるため、認知症検診事業を行っています。

日12月25日(水)まで

対検診日に市内在住で、医療機関で認知症の診断を受けたことがない70歳(昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ)・75歳(昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ)に達する人

費無料

※対象者には5月下旬に検診を受けられる医療機関を記載した案内通知を送付しています。実施医療機関に直接申込み、受診してください。

問高齢介護課

☎22-7733 ☎22-7731

保健センター便り

がん患者なやみごと相談

日本では、2人に1人ががんになると言われています。がんと診断された時、ほとんどの人がショックを受け、強い不安や落ち込みを経験します。また、大切な家族ががんになった時、同様にショックを受けたり「自分がしっかりしなくては」と追いつめてしまったりする人もいます。そのような気持ちを自分の中に閉じ込めず、誰かに話すことも大切です。

「がん患者なやみごと相談」では、不安な気持ちをお聴きして、一緒に考えるサポートをしています。

これまでにあった相談と対応の例

- ・がんになり、今後の生活が心配。寄り添って話を聞いてくれる人がいない。
→不安な気持ちをお聴きし、患者会等の情報提供を行いました。
- ・がんの治療をしながら働いている。家族の介護もある。
→利用可能な社会資源と働くがん患者さんの相談先「がんワンストップ電話相談」を紹介しました。
- ・現在の治療方法やセカンドオピニオンするべきか相談したい。
→がん相談支援センターや認定看護師の相談等の情報提供を行いました。

※相談内容によっては、医師、看護師、ケアマネジャーが相談に応じることができます。

対原則として市内在住のがん患者又はその家族

相談方法 電話、来所又は訪問

問健康推進課 ☎24-3921 ☎22-7435



市HP

地域包括支援センター便り

高齢者に関する相談を受けています



地域包括支援センターでは、65歳以上の高齢者の健康や生活などに関する相談を総合的に受け、内容により必要な制度やサービスにつなげる等の支援を行っています。高齢者本人だけでなく、家族、地域の人などからの相談も受けています。

相談内容の例

- ・介護サービスを利用したいけど、どのような手続きが必要なの？
- ・介護予防に取り組みたいけど、どのような方法があるの？
- ・認知症の人や家族に対する支援はどのようなものがあるの？
- ・近所の高齢者の家から怒鳴り声がかえってきて心配。

電話、来所などで相談を受けています。また、地域包括支援センター職員が直接自宅を訪問し、お話を伺うこともできます。お気軽に担当の地域包括支援センターへご相談ください。

問高齢介護課(市地域包括支援センター)

☎22-7733 ☎22-7731



地域包括支援センター一覧