

65歳以上のどなたでも参加できるメニュー（一般介護予防事業）

①「かぶらの里なでしこキャラバン」

介護施設の職員等が地域に出向き、65歳以上のすべての人を対象に、介護予防の基本的な講座、筋力アップや転倒予防の運動などを行っています。一緒にお茶を飲んだり、おしゃべりしたり、楽しく過ごしましょう。

【巡回時間】 午前10時から12時

【対象者】 65歳以上の方ならどなたでも参加できます。直接会場へおこしてください。

【問合せ先】 特別養護老人ホームかぶらの里 ☎82-0222

【日 程】 現在、大桑原と坂詰公会堂をキャラバン中です。

講座名	実施地区及び日程	
	大桑原地区集会所	坂詰公会堂
栄養改善	11月終了	平成28年12月 7日
認知症について	平成28年12月14日	平成28年12月21日
認知症予防	平成29年 1月 4日	平成29年 1月11日
ウォーキング	平成29年 1月18日	平成29年 1月25日

②「運動もできる居場所」のご紹介

ボランティアの皆さんと、参加の皆さんと一緒に「鬼石モデル」の簡単な筋トレを行っています。直接会場へお出掛けください。

●いこい処

日時 毎週火曜日午前10:00～12:00

場所 いこい処（下仁田）＊ボランティア運営のため、100円の募金にご協力いただいています。

●貯筋のつどい

日時 午前10:00～12:00 原則第2・第4水曜日を予定します。

年末年始についてはお休みします。

第2・第4水曜日、祭日に当たる場合は翌日の木曜日に変更予定。

場所 旧小坂小学校

12月14日（水）	2月 8日（水）	3月 8日（水）
1月25日（水）	2月22日（水）	3月22日（水）

シリーズ「お元気ですか」（健康しもにた21）

未成年者の飲酒

未成年者の飲酒は法律で禁止されています。「未成年者飲酒禁止法」という法律で、刑法の一種です。未成年者の飲酒を禁止すると共に、未成年者の飲酒に加担したり、知っていて制止しなかったりする大人や法人が罰せられます。

未成年者が飲酒をしてはいけない理由

- ①急性アルコール中毒を招きやすい。（自制できずに、無理に飲酒することもある。）
- ②思春期の成長を妨げる。（身長伸びが悪くなる。無月経など性成長への悪影響も。）
- ③アルコールが体に及ぼす影響を大人に比べて受けやすい。
- ④飲酒が判断を誤らせる原因になる。（バイク事故、性感染症の恐れのある危険なセックスなど。）
- ⑤学校生活へ悪影響を及ぼす。（成績が低下する。友人との交流が変化する）。
- ⑥依存がより早期に形成される。（低年齢で飲酒を始めるほど依存症になりやすい。）
- ⑦薬物への入り口になる。（アルコールやタバコは、さらなる薬物乱用へと進展する入口になる。）
- ⑧法律で禁止されている。

未来のある未成年者の飲酒を防いで、心身の健全な成長を守りましょう。

問合せ先 保健環境課 保健予防係 ☎82-5490

いきいき健康教室一般介護予防事業



普段の生活で身についた体のくせをとり、軽い運動やマッサージを行うことで膝痛や腰痛を予防し、転ばない足腰と健康な体づくりを目指しましょう。

申込みは不要です。都合のつく会場へ直接お越しください。

65歳以上であれば誰でも参加できます。

【参加費】無料

【会場別日程】《日程は都合で変更になることもあります。》

	会場	開催日	時間	講師
下仁田地区	下仁田町公民館 3階大会議室	12月 8日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		1月 12日(木)		
	吉崎公会堂	12月 5日(月)		
		1月 16日(月)		
馬山地区	鎌田地区集会所	1月 6日(金)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		1月 31日(火)		
	馬山生活改善センター	12月 16日(金)	午前10時～12時	
		1月 20日(金)		
	蒔田地区集会所	12月 1日(木)		
		1月 6日(金)		
小坂地区	旧小坂小校舎(1階西:旧教室)	12月 1日(木)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		1月 17日(火)		
	北小地区集会所	12月 26日(月)	午前10時～12時	
		1月 19日(木)		
	坂詰公会堂	12月 5日(月)	午後1時30分～3時30分	
		1月 24日(火)		
西牧地区	西牧活性化センター	12月 20日(火)	午前10時～12時	健康運動指導士
		1月 11日(水)		
	三ツ瀬集会所	12月 9日(金)	午前10時～12時	
		1月 30日(月)		
	矢川友愛館	12月 15日(木)	午前10時～12時	
		1月 19日(木)		
青倉地区	大桑原地区集会所	12月 12日(月)	午前10時～12時	健康運動指導士
		1月 30日(月)		
	下青倉集会所	12月 26日(月)	午後1時30分～3時30分	
		1月 25日(水)		
	桑本地区多目的集会所	12月 6日(火)	午前10時～12時	
		1月 31日(火)		

■【問合せ先】 健康課 高齢対策係(地域包括支援センター) ☎64-8804(直通)まで

～中皮腫や肺がんなど、石綿による疾病の補償・救済について～

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、労災保険法に基づく各種の労災保険給付や石綿救済法に基づく特別遺族給付金が支給されます。

石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。

中皮腫などでお亡くなりになられた方が過去に石綿業務に従事されていた場合には、労災保険給付等の支給対象となる可能性がありますので、まずはお気軽に最寄りの都道府県労働局又は労働基準監督署にご相談ください。

問合せ先 群馬労働局 労働基準部労災補償課 ☎027-896-4738