

65歳以上のどなたでも参加できるメニュー

外出の機会を持ち、趣味や自分のしたい活動や、普通の生活を続ける事でこころとからだを元気に保ちましょう。お得な情報をゲットし、楽しく過ごせる場をご紹介します。お気軽にご参加ください。

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、小坂2区 キャラバン中です。

回	講座名	実施日	内 容
1	栄養改善講座	3月1日(水)	バランスの良い食事で健康管理
2	認知症講座	3月8日(水)	認知症の理解と自己診断テスト
3	認知症予防講座	3月15日(水)	脳トレゲームで脳を活性化
4	ウォーキング講座	3月22日(水)	ウォーキングで体力づくり

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。

街中で参加し
やすいです。

●貯筋のつどい

日時 3月8日(水)・22日(水)
10時~12時

場所 旧小坂小学校

*雪の日はお休みさせていただきます。

4月以降は、第1・3水曜日に行う予定です

気楽に笑って
楽しいです。

③いきいき健康教室

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す。《日程は都合で変更になることもあります。》

地区	会 場	開 催 日	時 間
下仁田地区	下仁田町公民館3階大会議室	3月10日(金)	10時~12時
	吉崎公会堂	3月 6日(月)	10時~12時
馬山地区	鎌田地区集会所	3月 6日(月)	13時30分~15時30分
	馬山生活改善センター	3月17日(金)	10時~12時
	蒔田地区集会所	3月 9日(木)	10時~12時
小坂地区	旧小坂小学校(1階西:旧教室)	3月24日(金)	13時30分~15時30分
	北小地区集会所	3月16日(木)	10時~12時
	坂詰公会堂	3月22日(水)	13時30分~15時30分
西牧地区	西牧活性化センター	3月 8日(水)	13時30分~15時30分
	三ツ瀬集会所	3月30日(木)	10時~12時
	矢川友愛館	3月16日(木)	13時30分~15時30分
青倉地区	大桑原地区集会所	3月24日(金)	10時~12時
	下青倉集会所	3月30日(木)	13時30分~15時30分
	桑本地区多目的集会所	3月 7日(火)	13時30分~15時30分

*お申し込みは不要ですのでお気軽にお出かけください。**65歳以上**であれば誰でも参加できます。

*各自水分補給のため、飲み物をご持参ください

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

緊急通報装置の利用(申込み)について

町では、主にひとり暮らしの方を速やかに安否確認するため、緊急通報装置を貸し出しています。

安否確認方法 居間・玄関・寝室などにセンサーを取り付けます。利用者の動きに異常を感知したとき、自動的に緊急通報センターに連絡が入ります。

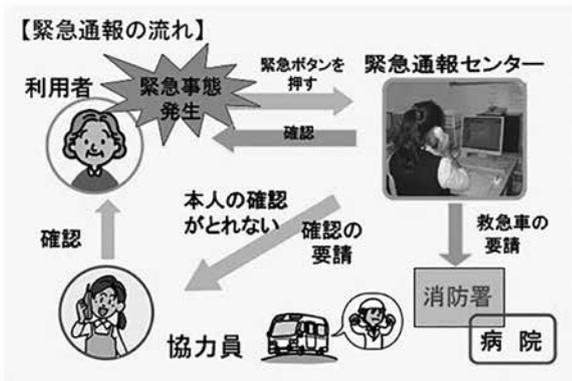
また、利用者が緊急ボタンを押しても連絡が入り、センターのオペレーターと通話もできます。

必要なこと 協力員2名を確保して下さい。(本人と連絡がとれないなど緊急の場合に対応できる方)

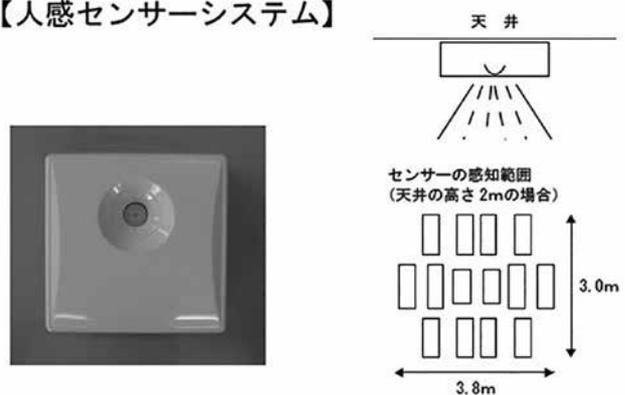
利用料 月額300円 ※設置費用等は無料です。

対象者 ①町内に在住し、概ね65歳以上で、ひとり暮らしで不安な高齢者
②75歳以上要介護者のいる高齢者2人世帯
③重度身体障害者のみの世帯

緊急通報・安否確認のしくみ



【人感センサーシステム】



【本体】

【ペンダント】



* 本体もしくはペンダントの緊急ボタンを押すと30秒～50秒で緊急通報センターに連絡が入ります。

- ・センサーが一定時間もしくは活動時間（通常は朝と夕方）に反応が無かった場合にセンターに連絡が行きます。
- ・一つのセンサーで反応した箇所が変化しても動いたと判断されるので寝がえりや手足を動かしても反応するようになっています。

問合せ先 健康課高齢対策係 ☎64-8804(直通)

町有物件をお貸します！

町文化ホール交差点にある旧黒澤商店の土地・建物を賃貸借します。希望者は3月17日(金)までに申請願います。申請に当たり、利用計画の提出やその他条件がありますので、詳しいことは町役場総務課財政係(☎64-8800)までご連絡ください。

なお、複数の申し込みがあった場合には、利用計画の内容により利用者の決定をさせていただきます。

群馬子ども救急相談 #8000

子どもの急な病気などで対応に困ったら、プッシュ回線の電話、または携帯電話から#8000にお電話ください。保健師・看護師が相談に応じます。

相談日時 月～土曜日 午後6時～翌朝午前8時
日曜日・祝祭日・年末年始 午前9時～翌朝午前8時

問合せ先 県庁医務課 ☎027-226-2540

健康テレホン 3月 ☎027-234-4970 (ヨクナレ)

約3分間の健康講和が聞けます

月/五十肩の知識 火/眼科の話題
水/子どもの予防接種 木/放射線とは何ですか?
金/放射線の身体への影響について 土日/医療用放射線と放射線防護について

～直接相談タイム～ 直接医師が電話に出ます

◆3月15日(水) 歯科 午後7時半～9時

～Web健康相談～ <http://www.raijin.com/kenko/>

問合せ先 群馬県保険医協会 ☎027-220-1125

3～4月 健康カレンダー

	日にち	時間(受付時間厳守)	対象者	持ち物	内容
乳児健診	3,4か月児	4月28日(金)	平成28年12月～平成29年1月	母子健康手帳 タオル 歯ブラシ	問診、計測、医師の診察、むし歯予防指導、家族計画・授乳指導育児相談、保健指導、離乳食相談と試食
	6,7か月児		平成28年9月～10月生まれ		
	9,10か月児		平成28年6月～7月生まれ		
★9・10か月児健診対象の方は健診を受ける前に「むし歯予防説明会」を聞いていただきます。					
幼児健診	1歳児	3月24日(金)	平成28年1月～2月生まれ	健診用紙 母子健康手帳 タオル、歯ブラシ ※3歳児は事前に配布するアンケートと尿・歯ブラシ	問診、計測、医師の診察、歯科健診、むし歯予防指導・希望者にフッ素塗布、食生活指導と手作りおやつを試食、保健指導、心理発達相談
	1歳6か月児		平成27年7月～8月生まれ		
	2歳児		平成27年1月～2月生まれ		
	2歳6か月児		平成26年7月～8月生まれ		
	3歳児		平成26年1月～2月生まれ		
	3歳6か月児		平成25年7月～8月生まれ		
定期健康相談 「ふれあい広場」	3月7日(火) 4月11日(火)	午後1時30分～3時30分	全住民	乳幼児は母子健康手帳、歯ブラシ	健康相談・栄養相談、介護相談、血圧測定、育児相談、授乳相談、むし歯予防相談など
妊婦健康相談・妊娠届出	月～金曜日	午前8時30分～午後5時	妊娠がわかった人	妊娠届出書	母子健康手帳の交付・妊婦健康診査受診票発行・健康相談
精神保健相談 「こころの相談」	4月14日(金)	午後3時から予約制	不安、不眠、認知症、アルコール依存、ひきこもり、暴力、その他、さまざまなこころの悩みや病気をもつ本人又はその家族など		心療内科医による個別相談 ※事前に予約の電話をしてください。(☎82-5490)

受付時間厳守になりますので、時間内にお越しください。

会場・問合せ先 保健センター ☎82-5490

富岡保健福祉事務所 3月

●エイズ相談(予約制)

日時 月曜日(要確認) 午後1時～2時
内容 血液検査・健康相談など(匿名で受けられます)
会場 富岡合同庁舎
担当者 医師、保健師
申込先 富岡保健福祉事務所 保健係 ☎62-1541

●精神保健福祉相談(予約制)

日時 3月14日(火) 午後1時～3時
対象 不安、不眠、認知症、アルコール依存、ひきこもり、暴力、その他、さまざまなこころの悩みや病気をもつ本人又はその家族など
会場 富岡保健福祉事務所
担当者 精神科医師、保健師
申込先 富岡保健福祉事務所 保健係 ☎62-1541

休日診療所 富岡市甘楽郡医師会

診療日 日曜日、祝日
診療時間 午前9時～正午
 午後1時～5時
診療場所 休日診療所(公立富岡総合病院隣接)
 富岡2037番地1
問合せ先 ☎64-1939



公立富岡総合病院 休日の小児救急診療

富岡市甘楽郡医師会医師の協力で行っています。緊急時にご利用してください。

◆3月の当番はありません。
診療時間 午前9時～正午
診療場所 公立富岡総合病院 救急室
問合せ先 ☎63-2111