

高齢者のための料理教室 ～登別市食生活改善推進員協議会～

日時 10月1日(火)10時～12時30分
場所 しんた21
対象 高齢者の栄養について学びたい方
※高齢者以外も参加できます。
内容 高齢者の食事についての講話と調理実習
定員・参加料 20人・500円
持ち物 エプロン、三角巾、上履き、手拭き
申し込み 9月20日(金)までに北山さん
(☎080-5597-1254)

からだスッキリ運動教室

	①	②
日時	9月26日(木)19時～20時30分(受付18時45分)	10月15日(火)10時～11時30分(受付9時45分)
場所	しんた21	若草つどいセンター
内容	ファイティングエクササイズ、10分健康講話(インストラクター 佐々木博美さん) ※小学生同伴可能。	家庭で行えるストレッチ・ヨガ、10分健康講話(インストラクター 藤本智恵子さん)

対象 19歳以上の方
定員・参加料 各20人(申込順)・300円
持ち物 飲み物、タオル、①のみ上履き(運動靴)
※運動ができる服装でお越しください。
※未就学児の託児(定員10人)を希望する方は申し込み時にお申し出ください。
申し込み 申し込みフォームか電話で①は9月10日(火)まで、②は9月27日(金)までに健康推進グループ(☎01000)
▲①申し込みフォーム ▲②申し込みフォーム

父と子の親子料理教室

日時・場所 9月21日(土)10時～13時・しんた21
対象 小学生とその父親が祖父
※未就学児は参加できません。
内容 栄養の講話とタコライス、スープ、デザート調理
定員・参加料 8組(申込順)・1人300円
持ち物 エプロン、三角巾、手拭き、上履き、飲み物
申し込み 申し込みフォームで9月2日(月)～6日(金)に健康推進グループ(☎01000)
※定員に達した場合、申し込みフォームは終了します。キャンセル待ちをする方は、キャンセル待ち専用フォームから申し込みください。
※本事業は登別市食生活改善推進員協議会との共催です。
▲申し込みフォーム ▲キャンセル待ちフォーム

秋のウォーキング体験

日時・コース・集合場所

日時	コース(集合場所)
10月4日(金)10時～12時	秋の鷺別海岸コース(鷺別コミュニティセンター)
10月10日(木)10時～12時	来馬川散策コース(市役所)

対象 国民健康保険加入者
内容 健康講話とウォーキング体験
定員 各10人
申し込み 申し込みフォームか電話で9月27日(金)までに国民健康保険グループ(☎01771)
▲申し込みフォーム

認知症かな・・・?と思ったらすぐに相談・受診を 問い合わせ 健康長寿グループ(☎01075)

認知症とは、いろいろな原因により脳の細胞が死んだり、働きが悪くなるためにさまざまな障害がおおよそ6カ月以上継続して、生活に支障が出ている状態をいいます。

認知症は、アルツハイマー病や前頭側頭型認知症、レビー小体型認知症のほか、脳出血、脳梗塞などにより脳細胞に必要な栄養や酸素が行き渡らなくなったことで発症する場合があります。

本人や家族、周囲の人が何かおかしいと異変に気付いたらすぐに専門の医療機関を受診することが最も大切な認知症への対応です。

市内には、より専門的な医学的な診断や治療を行うことができる機関として北海道から指定を受けた『認知症疾患医療センター』が2カ所ありますので、ご利用ください。

また、高齢者の総合的な相談窓口『地域包括支援センター』は、認知症地域支援専門員を配置し、認知症に関する相談支援を行っていますので、物忘れや探し物が多くなる、約束の日時や場所を間違えるなど、気になることがありましたら、お住まいの地域の地域包括支援センターにご相談ください。

気軽にご相談ください

- 認知症疾患医療センター
 - ・三愛病院認知症疾患医療センター(中登別町24-12・☎013207)
 - ・恵愛病院認知症疾患医療センター(鷺別町2丁目31-1・☎01000)
- 地域包括支援センター
 - ・あおい(愛桜)(登別東町3丁目1-2・☎0511)
 - ・ゆのか(片倉町6丁目9-1・☎02106)
 - ・「けいあい」(鷺別町2丁目32-1・☎05005)

9月は世界アルツハイマー月間です

市は、これにちなみ、認知症の正しい理解を広めるため、『認知症の特集コーナー』を設置します。

○8月31日(土)～9月13日(金)・図書館

○9月14日(土)～20日(金)・市民会館

○9月21日(土)～30日(月)・若草つどいセンター

また、認知症高齢者などを地域で支える取り組みとして、認知症高齢者の行方が分からなくなったという想定で、声のかけ方、保護をしたときの連絡方法を学ぶ訓練を行っています。

今年は9月27日(金)の午前に実施予定です。行方不明者役が市内数箇所を歩きます。行方不明者役を見かけたら「お困りですか」「どうしましたか」などの声をかけ、健康長寿グループへ発見の連絡をお願いします。どなたでも参加できます。