

## 後期 痴呆予防教室 開催

各テーマに基づいて、参加者のみなさんと一緒に考える“アットホームな雰囲気”の教室です。各会場にお気軽にお出かけください。

**参加費** 無 料

**問合せ** グレイスフル岡谷 (☎21-7321)、介護福祉課 (内線1255) まで

| 日 時                    | 場 所          | テ ー マ (内 容)   |
|------------------------|--------------|---|
| 1月29日(土)<br>午後1時30分～3時 | 下浜区民<br>センター | 「ご近所が痴呆!?その理解と関わり方」<br>事例を通して考えましょう。痴呆の方が、慣れ親しんだ地域で生活するためには、何が必要なのでしょうか?                      |
| 2月12日(土)<br>午後1時30分～3時 | 下浜区民<br>センター | 「類似しているうつ病と痴呆!」<br>うつ病と思っていたら痴呆。痴呆と思っていたら実はうつ病であった。早期発見と適した対応が必要です。                           |
| 2月20日(日)<br>午後1時30分～3時 | グレイスフル<br>岡谷 | 「痴呆のタイプで対応が違う!その違いって何?」<br>脳血管性痴呆とアルツハイマー型痴呆では、心理特性や介護が異なります。それぞれに合った介護を理解しましょう。              |
| 3月6日(日)<br>午後1時30分～3時  | グレイスフル<br>岡谷 | 「完璧な介護よりも関係づくりの介護」<br>～介護者だけが苦しまない～<br>介護者は、周囲の理解が得られずストレスが溜まりやすくなります。そんなストレスを割り切って元気になりましょう。 |

### 介護予防教室

「薬についての話 その2」

**日 時** 2月3日(木)  
午後1時30分～3時

**場 所** ウェルハートおかや  
やまびこルーム

**講 師** 長野県薬剤師会  
ITコーディネーター  
太田善文先生

### さわやか健康講座

健康寿命を延ばす食生活のポイント  
～適正体重を知ろう!

食習慣チェックなど～

**日 時** 2月10日(木)  
午後2時～3時30分

**場 所** 諏訪湖ハイツ201号室

**講 師** ウェルハートおかや  
栄養士  
伊藤博美先生

**参加料** いずれも無料

**問合せ** ウェルハートおかや  
(☎28-1000)

## 障害者の方を対象としたIT講習会のお知らせ

◎パソコン経験者講習 (文章作成などパソコンの有効活用を学ぶことができます)

| 講座名                                  | 会 場                                  | 内 容   | 開講日・時間帯  | テキスト   | 受講料    | 備考・対象者   |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---|--|--|--------|--|
| パソコン<br>経験者<br>文書作成<br><br>定員<br>10名 | おかや総合福祉<br>センター<br>(諏訪湖ハイツ)<br>IT研修室 | ワープロソフト<br>などを使った文<br>書・書類の作成<br>とインターネット<br>利用 | 午後1時30分～4時30分<br>全10回 2/4(金) 2/9(水)<br>2/14(月) 2/18(金)<br>2/23(水) 2/25(金)<br>3/2(水) 3/4(金)<br>3/9(水) 3/11(金) | Word2003基礎<br>(富士通FOM版)<br>定価2,100円<br>(貸与可) | 1,000円 | 市内にお住まいの身体障害者手帳、療育手帳を所持している方で、パソコンの操作経験がある方、ご自分で会場に来ることができる方 |

◆申 込 締 切 1月27日(木) 午後5時まで

※申込書は、岡谷市社会福祉協議会(諏訪湖ハイツ内)、社会福祉課にあります。

◆注 意 事 項 ・手話通訳、要約筆記、ガイドヘルパー等が必要な場合は受講者が手配してください。

・介助者の入室も可能です。

・パソコン使用時に特殊な補助機器等が必要な場合は予めご相談ください。

・受講される方のお名前で申し込んでください。当選権利の譲渡はできません。

■申込み・問合せ 岡谷市社会福祉協議会 (☎24-2121)、または、社会福祉課 (内線1254)

**保健センター**

**2月の保健日程**

健康推進課  
(内線1191)

■乳幼児健康診査

| 区分     | 期 日   |       | 該当児      |
|--------|-------|-------|----------|
| 1歳6か月児 | 1日(火) | 8日(火) | 15年7月生まれ |
| 3歳児    | 2日(水) | 9日(水) | 14年1月生まれ |

- ▷受 付…午後1時集合
- ▷地区割…1、2日は今井、小井川、長地地区  
8、9日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、おたずね用紙

■2歳児むし歯予防教室

- ▷日 時…4日(金) 18日(金) 午前10時集合
- ▷該当児…平成15年2月生まれ
- ▷地区割…4日は今井、小井川、長地地区  
18日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、歯ブラシ、コップ、おたずね用紙

■2歳児なかよし教室

- ▷日 時…3日(木) 10日(木) 午前9時30分～10時受付
- ▷該当児…平成15年1月生まれ
- ▷地区割…3日は今井、小井川、長地地区  
10日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、おたずね用紙、タオル

■健康相談 (一般の人を対象)

- ▷日 時…7日(月)、14日(月)  
午前9時～11時30分

■育児相談

- ▷日 時…14日(月) ◎母乳相談あり  
午前9時30分～11時

■三種混合 (百日咳・ジフテリア・破傷風)

- ▷日 時…7日(月) 10日(木)  
午後1時30分～2時20分受付
- ▷対象者…〈I期初回〉平成16年10月生まれの人  
〈I期追加〉平成16年1月に3回目を終了した人  
〈その他〉7歳半未満で未接種の人
- ▷地区割…7日は西堀、長地地区  
10日は上記以外の地区
- ▷持ち物…母子手帳、予診票

■ツベルクリン反応検査・BCG接種

| ツベルクリン<br>反応検査         | ツベルクリン判定・<br>BCG接種  | 地区割 |
|------------------------|---------------------|-----|
| 7日(月)<br>午後2時30分～2時50分 | 9日(水)<br>午後1時30分～2時 | 全地区 |

- ▷対象者…平成16年7・8月生まれの人  
4歳未満で未接種の人
- ▷持ち物…母子手帳、予診票

■パパ・ママ教室 (参加目安-妊娠5～7か月位)  
(1回目)

- ▷日 時…4日(金) 午後1時15分～3時30分
  - ▷内 容…歯科検診、妊娠中の栄養、座談会など
  - ▷持ち物…母子手帳、筆記用具、歯ブラシ、手鏡
- (2回目)
- ▷日 時…18日(金) 午後7時～9時
  - ▷内 容…お父さんの妊婦体験、夫婦でできる妊婦体操など
  - ▷持ち物…母子手帳、筆記用具、テキスト

**まちの保健室**

◇こどものくに

日 時…7日(月) 午前10時～正午  
場 所…イルフプラザ4階 こどものくに

◇イルフプラザ (健康・食事・歯・育児等の相談)

日 時…13日(日) 午後0時30分～3時  
場 所…1階エスカレーター横

◇諏訪湖ハイツ (健康相談)

日 時…10日(木) 午前9時30分～正午  
場 所…1階ロビー

**平成16年度 追加乳がん検診(視触診)のお知らせ**

追加乳がん検診(視触診)を実施しますので、今年度まだ受診していない方は、この機会にぜひ受診してください。

| 日 程 | 期 日      | 受付時間    | 会 場    |
|-----|----------|---------|--------|
|     | 1月19日(水) | 午後1時～2時 | 保健センター |
|     | 1月20日(木) |         |        |

**対象者** 30歳以上の女性市民  
※昨年度および今年度マンモグラフィを受けられた方は、対象外となります。

**一部負担金** 700円

**申込み・問合せ**

申し込みされていない方は、必ず電話・FAX・E-mailまたは4月に配布した申込用紙で、前日までに**健康推進課 保健予防担当**へ〔内線1183・☎23-5666・E-mail ho@city.okaya.nagano.jp〕お申し込みください。