

後期

認知症介護教室 開催

認知症について
一緒に考えてみま
しょう

前期に引き続き、下記の日程で認知症介護教室を行います。今回は会場を川岸公民館に移し、各テーマに基づいてのお話をさせていただき、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。お問い合わせのうえ、お気軽にお越しください。

日時	テーマ(内容)	場所
1月28日(土) 午後1時30分～3時	『認知症って何?』 認知症の<発生原因><分類><予防>について理解しましょう!	川岸公民館
2月11日(土) 午後1時30分～3時	『認知症介護の7原則』 認知症介護は、介護をするうえでもその進行予防を図ることが大切です。その7つのコツって何?	
2月25日(土) 午後1時30分～3時	『認知症予防～頭を使いましょう』 自宅でも簡単、認知症の予防が図れる方法	
3月11日(土) 午後1時30分～3時	『様々な行動障害への対応方法』 介護の拒否、被害妄想、失禁など、行動障害への対応方法について理解しましょう!	

参加費 無 料 (予約不要)

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

介護予防のための 料理教室

おいしく食べて
カロリーOFF!の工夫

日時 2月6日(月)

午前10時30分～
午後1時30分

場所 イルフプラザ・カルチャーセンター 調理実習室

メニュー

- ・変わりチャーハン
- ・蒸し鶏の辛味ソース和え
- ・魚介ヘルシーサラダ
- ・豆腐のレアチーズケーキ

材料費 500円

申込先 2月2日(木)までに
ウェルハートおかや 在宅介護
支援センター(☎28-1000)へ

入場無料

ドメスティック・バイオレンス防止講演会 あらゆる暴力の根絶をめざして なぜ男は暴力を選ぶのか ～DV加害者の実像と対策～



女性に対する
暴力根絶のための
シンボルマーク

日時 2月18日(土) 午後1時30分～

託児をご希望の方は、2月14日(火)までにお申し込みください。

場所 カノラホール 小ホール

講師 沼崎一郎氏 東北大学大学院教授

問合せ 生涯学習企画課 (内線1459)



講師プロフィール

東北大学大学院文学研究科教授 専攻は文化人類学、東アジア研究、男性学
1997年から、キャンパス・セクシュアルハラスメント全国ネットワーク東北ブロック代表として性暴力被害者の支援活動に取り組む。
2001年、米国マサチューセッツ州ケンブリッジ市のエマージにてドメスティック・バイオレンス加害者の再教育プログラムを学ぶ。
最近、ドメスティック・バイオレンスと児童虐待の被害者支援に取り組んでいる。

○主な著書

『キャンパス・セクシュアル・ハラスメント対応ガイドーあなたにできること、あなたがすべきことー改訂増補版』(嵯峨野書院2005年)
『なぜ男は暴力を選ぶのかードメスティック・バイオレンス理解の初歩ー』(かもがわブックレット2002年) など多数



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(水)	16年7月生まれ
3歳児	8日(水)	15年1月生まれ

- ▷受付…午後1時～1時40分受付
- ▷持ち物…母子手帳、おたずね用紙

■BCG接種

期日	該当児
6日(月)	17年11月生まれ

- ▷受付…午後1時30分～2時20分
- ▷持ち物…母子手帳(忘れた場合は予防接種ができません)、予診票

■風しん予防接種追加日程

- ▷日時…7日(火) 午後1時30分～2時20分
- ▷対象者…平成16年12月生
※7歳半未満で未接種の人
- ▷持ち物…母子手帳(忘れた場合は予防接種ができません)、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…3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
テキスト(初回参加者は当日お渡しします)

■2歳児にここ教室

- ▷日時…2日(木) 9日(木)
午前9時30分～10時受付
- ▷該当児…平成16年1月生まれ
- ▷地区割…2日は今井、小井川、長地地区
9日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、タオル、歯ブラシ、コップ
おたずね用紙2枚(なかよし教室・むし菌
予防教室)

■健康相談 (一般の人を対象)

- ▷日時…6日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談 ◎母乳相談あり

- ▷日時…13日(月) 午前9時30分～11時

まちの保健室

- ◇こどものくに(健康・食事・歯・育児等の相談)
日時…6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(健康相談・血圧測定・食事・歯の相談)
日時…12日(日) 午後1時～3時30分
場所…3階エスカレーター前

「かめかむ歯っぴー8020教室」開催のお知らせ

「80歳になっても20本以上の健康な歯を保ち、一生懸命おいしく、楽しく食べること」は、だれでもそう願って止まないことです。8020運動はその願いを叶えるために平成元年に提唱され、平成16年度には「8020推進員」が誕生し、日頃の健康推進活動と合わせて8020達成の重要性を普及させてきました。

今回、よく噛むことの重要性と食事との関係を講話や調理実習を通じて研修する「かめかむ歯っぴー8020教室」を開催しますので、男女を問わずお気軽にぜひご参加ください。

日時：2月15日(水) 午前10時～午後1時

場所：岡谷市保健センター

定員：30名(申込み順・託児あり)

参加費：無料(8020関連グッズをプレゼント!)

持ち物：エプロン、三角巾

申込み：2月8日(水)までに健康推進課保健予防担当(内線1182)へお申し込みください。

内容

- ①講話「よく噛むことの大切さ」
(午前10時～10時50分)
長野県歯科医師会地域保健部
- ②調理実習「噛むかむクッキング」
(午前11時～午後1時)
8020推進員 今井郁乃先生
8020推進員(栄養士、食生活改善推進員)