

### 第9回「医療と健康を考える集い」 長寿を支える健康な食

今回のテーマは、「食」です。おなかの脂肪がとれない！疲れやすくなった！風邪がなかなか治らない！年齢とともに私たちがの体質・体力は変化していきます。

いくつになっても、若々しく健やかな毎日を過ごしていくために、みんなで一緒に体の元気を支える「食」について、もっと知っていきましょう。多数のご参加をお待ちしています。

◆講師/健康プランニングあい 主宰・宮城県食育アドバイザー 管理栄養士 飯淵由美 先生  
※車でお越しの方は、「桜並木駐車場(無料)」をご利用ください。  
◆問合せ/仙北市保健課 (55) 11112

### 介護予防教室 「いきいき元気アップ教室」 健康体操

◆講師/健康増進センター 管理栄養士 飯淵由美 先生  
◆日時/8月31日(土) 14時~15時30分  
◆場所/角館榊細工伝承館  
◆講演/ナイス!エイジングの食事学

◆会場/田沢湖健康増進センター  
◆期日/9月10日(火)・9月24日(火)・9月30日(月)・10月7日(月)・10月21日(月)・10月28日(月)  
※6回コースで行います。(1回目は運動の必要性についての講話)  
◆時間/10時~11時30分  
◆対象/65歳以上の方で要介護・要支援の認定を受けていない方  
◆講師/柴田 栄宜 氏(角館町)

◆準備するもの/水分補給のためのお水やお茶、内ズック、動きやすい服装、タオル  
◆申込締切/8月30日(金)  
◆申込・問合せ/仙北市包括支援センター ☎(43) 2283

### 介護予防講演会のお知らせ

地域の中でいつまでも元気で長生きするために、毎日の生活の中でのようなことに気をつけたいのかヒントを教えてください。このチャンスをいかして自分の生活を少し変えてみてはどうでしょうか?皆さんの参加をお待ちしています。

◆講演/「元気で長生き生活術」  
◆講師/NPO法人 地域保健研究会 会長 田中 甲子 氏



◆日時/8月28日(水) 13:00~15:30  
◆受付時間/12:30~12:50  
◆場所/角館榊細工伝承館  
◆締切日/8月20日(火)  
※田沢湖地区と西木地区の方は、送迎車が出ます。直接会場に車でお越しの方は、桜並木駐車場をご利用ください。  
◆申込・問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

## 平成25年度 子育て講座 ノーバディズ・パーフェクト

日頃、色々なことを感じながら、毎日お子さんと向き合っていることと思います。保健課では、子育て中のお母さんが、安心して育児ができるよう支援する講座を開催します。この機会に参加して、日頃気になってる育児の心配事を解消したり、自分に合った子育てを見つけてみませんか?



### ノーバディズ・パーフェクトとは?

カナダ生まれの子育て支援プログラムです。『完璧な親はいない』とのメッセージのもと、お母さん達同士が、子育ての関心事や悩み事をおしゃべりします。その中で、自分に合ったより良い子育ての方法や、子育て時期を楽しく過ごすヒントを見つけるプログラムです。

●「あきた子育て情報 いっしょにねっと。」を検索すると、詳しい情報が出ています。

- ### どんなことをするの?
- 1回およそ2時間の話し合いを、週1回、連続して7回行います。
  - 託児があり、お母さんとお子さんは別のお部屋でゆっくり話し合いができます。
  - 毎回、お母さん達が子育てで関心のあることや悩み事をテーマにして話し合ったり、テキストを使って学習します。
  - 毎回、ファシリテーターという進行役が居て、話し合いや交流のお手伝いをします。

### 昨年参加者の声 (終了後アンケートから)

- ★子どもを託児してもらって、ゆっくり話せる時間が持てる素敵な会です。
- ★怒る前に考えることができるようになり、ほめるバリエーションが増えた。
- ★自分では思いつかないいろんな意見を出してもらって良かった。
- ★話ができる人が増えてとてもうれしい。
- ★自分と同じような悩みを持つ人がわかって、前よりも楽に構えられた。
- ★第1回目は不安だったが、いざ参加したら、楽しくて仕方なかった。

- 対象/就学前のお子さんのいるお母さんで、全7回(なるべく)参加できる方
- 月日/9月17日(火)・24日(火)、10月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)の計7回
- 時間/10:00~12:00
- 場所/田沢湖健康増進センター(田沢湖病院隣接)
- 定員/12人程度
- 申込/8月19日(月)~30日(金)まで、電話で申込みください。(定員になり次第、締め切らせていただきます)
- 託児/必要な方は電話での申込みの際にお知らせください。
- 講師/あきたトポスの会 ファシリテーター
- 申込・問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112 FAX 55-1113



Nobody's Perfect

### コールリコール事業対象者の方へ ~今年の『子宮頸がん検診』はお済ですか~

### コールリコール事業(がん検診受診勧奨推進事業)とは:

秋田県と仙北市が協力し、平成25年度の子宮がん検診の対象になる方で、市の検診を過去3~4年間受けていない方に受診をお勧めしています。(23~74歳の方)

まだ検診を受けていない方を対象に、9月より順次再度検診をお勧めする電話を  
**がん検診受診勧奨センター**  
☎018(884)5531  
より差し上げます。

次の方は対象になりませんので早めの連絡をお願いします  
・連絡をいただいた方には受診勧奨の電話はしません  
・会社や医療機関で検診を受けている方  
・ドック検診を受けている方  
※対象の方には、5月頃各家庭にピンクの封筒で配布した「健診のご案内」に黄色の用紙で「検診おすすめ」の電話をします(コールリコール事業)というご案内が同封されていますので、「子宮頸がん検診連絡票」をファックスするか、電話でご連絡ください。

検診をまだ受けていない方は次の方法でぜひ受診してください。  
①市立角館総合病院で検診を受ける  
直接病院にお申し込みください。  
☎(54)2145(医事課健診係)  
②追加検診(検診車)を受ける。  
5月に各家庭に配布した、「健診のご案内」に同封している黄色の用紙「検診おすすめ」の電話をします(コールリコール事業)をご覧ください。  
詳しくは、9月16日号の広報でもお知らせします。

がんが完治した人の多くは、定期検診を受診しています  
がん検診のメリットは、自覚症状のない早期のうちのがんを発見できるということです。  
◆問合せ/仙北市保健課  
☎(55)11112  
FAX(55)11113

