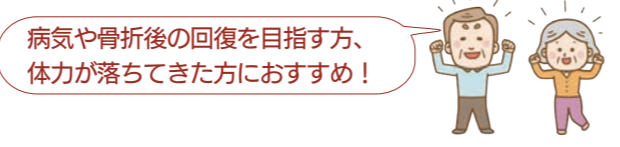


参加者募集! **元気はつらつ教室**

仙北市短期集中通所型サービス事業



病気や骨折後の回復を目指す方、  
体力が落ちてきた方におすすめ!

**短期間、集中的に運動してみませんか?**  
“自分の足で行きたいところに行く”“自分のしたいことができる”をかなえるための運動を、専門スタッフから楽しみながら学ぶことができる教室を開催します。自宅でもできる運動の方法や、転倒予防についても学ぶことができます。

- 教室の流れ**
- 1 仙北市包括支援センターの職員が訪問し教室の対象者となるかを確認します。
  - 2 生活状況をお聞きしながら、支援計画を作ります。
  - 3 デイサービスで、体力や目標に合わせた運動を行います。
  - 4 教室終了後は、介護予防教室の紹介やその他必要な支援を行います。

- 対象者**
- ▶ 65歳以上の方で基本チェックリストを行い、該当となる方。
  - ▶ 要支援1または2の認定を受けており、デイサービスなどを利用していない方。
- 期間・回数** 3か月間(週1回・全12回)
- 実施場所** 市内のデイサービス(市と契約をした事業所)
- 募集人数** 実施事業所ごとに受け入れ可能な人数が異なります。まずはご相談ください。
- 参加料** 所得に応じて自己負担があります。
- 申込期限** 11月30日(火)まで
- 申込・問合せ/**  
仙北市包括支援センター ☎43-2283

シリーズ~第2期けんこう仙北21計画 重点分野 身体活動・運動~

**運動 + 生活活動** を積極的に!!

問合せ/仙北市保健課  
☎43-2252

身体活動には、ウォーキングや各種スポーツなど、体力の維持・向上を目的として意図的に行う「運動」と、それ以外の家事や仕事上での「生活活動」があります。  
運動に加えて、家事などの生活活動を積極的に行えば、1日の活動量はグンとアップします。  
日常生活に適度な運動を取り入れてみましょう。

**運動**

おすすめなのが、最も身近な運動であるウォーキング。おしゃべりができる程度の速度でやや早歩きを心がけて。

**プラス + 10分で健康に!**

家事などの生活活動を1日10分増やすだけで、動脈硬化を防ぐ効果があると言われています。

**ほかにもこんなうれしい効果が!**

- ▶ 脳が活性化 ▶ 骨が丈夫に ▶ 血圧改善 ▶ 心肺機能アップ ▶ 肥満解消 ▶ ストレス解消 ▶ 免疫力アップ ▶ 足腰の筋力アップ など

**プラス + 生活活動**

家事や仕事も、体のどの部分かのびているかを意識して取り組むと、ストレッチ&筋トレ効果が期待できます。

**こんなことも生活活動です!**

- ▶ 買い物 ▶ 子どもと遊ぶ ▶ 階段昇降 ▶ 通勤 ▶ 農作業 など

**にしき園**だより

にしき園は、高齢や病気で身体機能の衰えた方に日常的な医療やリハビリなどを行い、生活機能の維持向上・在宅復帰をめざす施設です

— 第22号 —

問 にしき園 ☎47-3211

9月16日に「にしき園敬老を祝う会」が開催されました。  
今年度に傘寿(80歳)を迎えられた4人の方が市からお祝い金をいただきました。ほかに、古希(70歳)1人、喜寿(77歳)2人、米寿(88歳)3人、卒寿(90歳)7人と、節目を迎えられた方々がいます。  
皆さま方が昭和の激動の時代を乗り越え、ご自分たちの手で人生を切り開いてこれ、今の時代が築かれてきました。  
また寒い季節になりますがいつまでもお元気で、ますます長寿を重ねられますことをにしき園職員一同ご祈念申し上げます。



みなさんでお祝いました。



お祝いのお膳です。

**【利用者の状況】**

8月末	86人
9月入所	7人
9月退所	10人
9月末	83人
平均要介護度 2.83	

介護員を募集しています。  
お気軽にお電話ください。



感染症予防のため、しばらくの間、ご面会はガラス越しで対応させていただきます。

市立角館総合病院から

**季節性インフルエンザ  
予防接種のお知らせ**

予約・問合せ/市立角館総合病院 ☎54-2111

- 一般 16歳以上の方**
- 接種開始日/10月11日(月)から外来で接種を開始しています。
  - ※昨年同様、診察前に予診票へ記入し、診察の際に提出していただきます。
  - 受付/接種日には11:00まで受付を済ませてください。
  - 接種料金(1回あたりの料金)/3,850円

**小児科 6か月から15歳(中学生)までの方**

- 接種開始日/10月13日(水)から接種を開始します。
  - 接種日/毎週水曜日
  - 予約/事前に予約が必要です。
  - ▶ 月曜日から金曜日の9:00から17:00まで総務管理課(☎54-2111)で予約を受け付けます。
  - ▶ 12歳までのお子さんは、2回の接種が必要となりますので1回目接種後、4週間後に2回目の接種日として予約になります。
  - 受付/接種日には、13:00から13:30までに受付を済ませてください。予診票の記入があります。
  - 持ち物/母子手帳
  - 接種料金(1回あたりの料金)/
    - ▶ 6か月から12歳まで2,530円
    - ▶ 13歳から15歳まで3,850円
- 

**10月 献血のお知らせ** 10/31回

病気やケガなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、献血のご協力をお願いします。

▶ 10:00~16:00  
(受付10:00~11:45 / 13:00~16:00)  
タカヤナギワンダーモール店

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252