

『地域医療シンポジウム2026 in 能代』

これからの地域医療のかたちを考える地域の医療従事者と地域住民がともに考えるシンポジウムです。当日は、鈴木知事と鍋谷市長が登壇します。

日 時 8月22日(土) 14時～16時30分(開場13時30分)
主 催 地域医療連携推進法人能代山本ともに医療ネットワーク
基調講演 独立行政法人地域医療機能推進機構理事長 山本修一さん
申し込み 二次元コードから(参加費無料)
問 合 せ 地域医療連携推進法人能代山本ともに医療
ネットワーク事務局(能代厚生医療セン
ター内)TEL52-3111



参加申し込みは
こちら!

短期集中型介護予防教室(ゆうあい健康教室)のお知らせ

高齢者の方が、いつまでも自分らしい生活を続けられるように、集中的に短期間(3カ月間)で心身の機能を改善することを目指す介護予防教室です。「元の元気な状態に戻る(卒業)」を目指して専門職が一人ひとりの状態や目標に合わせて運動、栄養、口腔、社会参加をサポートします。

短期間の集中プログラムを終えて生活機能が回復・改善した後は、「卒業」となり、卒業後は、地域の住民が運営する体操教室や、趣味のサークルなどに参加して、元気に過ごした状態を自分自身で維持していくことを目標としています。



百歳長寿

末永くお元気で

相澤百合子さん
(昭南町・大正15年6月8日生)

原田タキエさん
(浅内・大正15年6月12日生)

長岡照子さん
(檜山・大正15年6月15日生)

田中トシさん
(二ツ井町仁鮎・大正15年6月20日生)

介護予防教室や認知症カフェのご案内

本庁地域包括支援センター TEL 74-7156

TEL 080-6448-3804

講座	期日
一般介護予防教室	8月13日、27日除く 毎週木曜日 9:30～11:30 ／サンピノ
	8月27日(木) 10:00～11:30 ／養蚕地区自治会集会所
家族介護者の集い	8月19日(木) 13:30～14:30 ／まるっとステーションまちなか
ゆうあい健康教室	9月1日(火)～毎週火曜日 10:00～11:30 ／養蚕地区自治会集会所

北地域包括支援センター TEL 74-7730

講座	期日
一般介護予防教室	8月12日除く毎週水曜日 10:00～11:30／特養しのめ
家族介護者の集い	8月6日(木) 13:30～15:00 ／特養しのめ

南地域包括支援センター TEL 74-6700

講座	期日
一般介護予防教室	8月20日(木) 10:00～11:30 ／南部公民館
	8月25日(火) 10:00～11:30 ／南部公民館 ※男性のみ
	8月27日(木) 10:00～11:30 ／東部公民館
家族介護者の集い	8月6日(木) 10:00～11:30 ／南部公民館
ゆうあい健康教室	9月7日(月)～毎週月曜日 10:30～11:30／南部公民館

長寿いきがい課 TEL 89-5355

講座	期日
認知症家族介護の 交流会	8月4日(火) 13:00～15:00 ／やさしい風「健康館」
認知症カフェ ほっとカフェ	8月25日(火) 10:00～12:00 ／サンピノ

いきいき暮らしGUIDE

ガイド



今日のトピックス

介護予防のために下肢の筋力を鍛えよう！

年齢を重ねると、特に下肢の筋力が低下しやすくなります。太ももの裏（ハムストリングス）の筋肉は体を後ろから支える重要な役割を果たしています。この筋肉が衰えると重いお尻を支えられなくなります。

お尻が下がるため自然に膝が曲がり、後ろに重心がかかることで尻もちをつきやすくなります。早いうちから膝裏を伸ばし太ももの裏を鍛え姿勢よく、いつまでも歩ける体を目指しましょう！

01



02



03

やってみよう！

太ももの裏を伸ばすストレッチ

椅子へ浅く座り、片足を伸ばし、胸を張りながら体を前に倒しましょう。

足首に向かって伸ばせるところまで手を伸ばしましょう。



足の後ろ伸ばしストレッチ

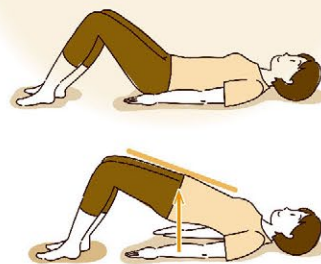
椅子の背もたれにつかまり片足をゆっくりと後ろに引いてみましょう。

3～5秒数えキープしてみましょう。



お尻上げストレッチ

仰向けになり、両膝を立てお尻を上げて3秒キープしましょう。



8月の休日当番医

2日(日)	能代循環器・呼吸器内科	Tel.52-7890
9日(日)	関医院	Tel.73-2811
11日(火・祝)	木村医院	Tel.52-2500
16日(日)	小泉医院	Tel.52-2427
23日(日)	三田医院	Tel.58-3858
30日(日)	わたなべ内科医院	Tel.74-7333

受診前に必ず医療機関へご連絡ください。

問合せ 〈平日〉能代市山本郡医師会 Tel. 58-2581
〈休日〉能代山本医師会病院 Tel. 58-3311

8月の休日当番薬局

2日(日)	調剤薬局ユニファール (10:00～16:15) Tel.89-1701
9日(日)	ふれあい薬局落合店 (8:30～16:15) Tel.55-3989 クオール薬局ニッ井店 (10:00～16:00) Tel.88-8846
16日(日)	塚本薬局 (10:00～16:15) Tel.52-5144
23日(日)	共創未来能代薬局 (8:30～16:15) Tel.52-8711 ひがし薬局 (10:00～16:00) Tel.58-3878
30日(日)	赤玉薬局落合店 (9:00～16:15) Tel.89-1199 佐野薬局四小前店 (10:00～16:00) Tel.74-5121

【日曜日営業】

イオン薬局能代店 Tel. 89-5015 (9:00～13:00)
イオン薬局能代東店 Tel. 70-1773 (9:00～18:00)
ぽんぽこ薬局 (第2・4のみ) Tel. 89-2313 (9:00～12:00)

【祝日営業】

イオン薬局能代店 Tel.89-5015 (9:00～19:00)
イオン薬局能代東店 Tel.70-1773 (9:00～18:00)

詳細は各薬局へお問い合わせください。

8月の献血日程

4日(水)	10:15～11:00	能代港湾事務所
	15:00～16:15	能代河川国道事務所
7日(金)	10:15～11:15	木材高度加工研究所

問合せ 能代保健所 Tel. 52-4333
健康づくり課 Tel. 58-2838

※都合により日程、受付時間が変更になる場合があります。