

いきいき暮らしGUIDE

ガイド



健康に関する話題をお知らせします

今日のトピックス

独りで抱え込まずに～大切な家族の介護について～

介護は、けがや入院、認知機能の低下などがきっかけで、ある日突然始まることがあります。本人が環境の変化に戸惑うのはもちろん、支えるご家族も同様に戸惑い、悩まれるケースは少なくありません。

広がる負担と心身のサイン

多くの介護経験者が、身体的・精神的・経済的な負担を感じています。これらが積み重なると、介護をする方の心身に次のような不調や影響が現れることがあります。

- 身体の不調…関節痛、睡眠不足など
- 心の不調…イライラ、気分の落ち込みなど
- 生活への影響…介護費用の負担、仕事の調整など



無理のない介護を続けるために

介護を無理なく続けていくためには、介護をする方自身が心身ともに健康であることが何よりも大切です。独りで抱え込まず、次のような取り組みを意識してみましょう。

- ・介護保険サービスを活用し、負担を軽減する
- ・家族や親族と話し合い、協力体制をつくる
- ・趣味や休息など、自分のための気分転換の時間を持つ



10月の休日当番医

4日(日)	白坂内科胃腸科医院 Tel.54-6624
11日(日)	淡路医院 Tel.52-5015
12日(月・祝)	能代南内科内視鏡クリニック Tel.54-9011
18日(日)	鹿渡内科医院 (三種町) Tel.87-3030
25日(日)	能代病院 Tel.52-6331

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

10月の献血日程

7日(水)	10:00～11:30 13:00～14:00	山本地域振興局
	15:00～16:00	島田病院
28日(水)	10:00～11:45 13:00～16:00	能代市役所

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

10月の休日当番薬局

4日(日)	あさの薬局 (10:00～16:15) Tel.54-6293
11日(日)	ふれあい薬局大手町店 (10:00～16:15) Tel.89-2333
18日(日)	さくら薬局能代店 (9:00～16:15) Tel.89-1851
25日(日)	やなぎ薬局 (9:00～16:15) Tel.54-6507

【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
(9:00～13:00、14:00～18:00)
ぽんぽこ薬局 (第2・4のみ)
Tel.89-2313 (9:00～12:00)

【祝日営業】※13:00～14:00は昼休憩
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。

家族介護者の集いにご参加ください

各地域包括支援センターでは、家族介護に関する情報提供や心身のリフレッシュができる教室を随時開催しています。介護中の方、介護の経験のある方、これから介護するかもしれない方など、どなたでもぜひご参加ください。



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	毎週木曜日 9:30～11:30 ／サンピノ
家族介護者の集い	10月14日(水) 13:30～14:30 ／明治町会館

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	10月8日(水) 10:00～11:30 ／東部公民館
	10月29日(水) 10:00～11:30 ／東部公民館
家族介護者の集い	10月1日(水) 10:00～11:30 ／南部公民館

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	毎週水曜日 10:00～11:30 ／特養しのめ
家族介護者の集い	10月8日(水) 13:30～15:00 ／特養しのめ

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	10月13日(水) 13:00～15:00 ／やさしい風「健康館」
認知症カフェ ほっとカフェ	10月27日(水) 10:00～12:00 ／羽立自治会館

認知症の人やそのご家族、認知症の予防をしたい方などが集まり、交流を楽しんでいます。専門家への相談やもの忘れ相談プログラム(タッチパネル式)もできます。



健康を考える市民のつどい

日時 11月3日(火・祝) 13時30分～15時 (受け付け12時30分～)
場所 能代山本広域交流センター

講演 健康で笑顔のある毎日は、食卓から
講師 料理研究家 浜内千波さん
定員 先着200人

申し込み 10月26日(月)までに電話かファクス(58-2930)、メール(kenkou@city.noshiro.lg.jp)で

問合せ 健康づくり課 Tel.58-2838

※送迎バス(要予約)が出ます。

12:00 ニツ井町庁舎前発、12:40 本庁舎正面玄関前ロータリー

※駐車場の台数に限りがありますので、乗り合わせのうえお越しください。

同時開催

ベジチェック測定会～野菜摂取量を見える化！～
時間 12時30分～13時20分

