



## 健康だより

## 町が実施する各種相談会を利用しませんか

地域で皆さんが安心して生活を続けていくために町では、さまざまな相談機会を提供しています。ここでは甲佐町地域包括支援センターが、年間を通して実施している相談会事業についてご紹介します。

## ●総合相談支援業務

相談内容に応じた専門機関のサービスやさまざまな制度をご案内します。各種相談会の日程や内容、生活上の悩みや介護保険サービスの利用方法など分からないことがあれば、甲佐町地域包括支援センター（町福祉課内）へお尋ねください。

## ●法律・人権・行政相談

誰でも気軽に生活に関する相談ができるように、毎月第1月曜日の午前中を基本として、月に1回開催しています。相談には、町が委嘱した弁護士、行政相談委員、人権擁護委員、民生・児童委員が対応しています。



## ●心配ごと相談

生活上の困りごとに関する相談ができるように、毎月第3月曜日の午前中を基本として、月に1回開催しています。相

談には、町が委嘱した民生・児童委員が対応しています。

## ●認知症についての相談会

認知症に関するさまざまな相談ができるように、毎月第3水曜日の午後1時30分から午後3時までを基本として、甲佐町役場で開催しています。相談には町地域包括支援センターの職員と、県認知症疾患医療センターの相談員が対応します。

## ●認知症の人を支える家族のつどい

認知症に関する悩みや、支援の方法などを当事者・家族の視点で意見交換を行うことを目的に、奇数月の第3水曜日の午後1時30分から午後3時までを基本として、甲佐町役場で開催しています。

## ●消費生活相談室

生活上の消費者問題（ネットトラブル、商法トラブル）や消費者金融などの相談に、専門の相談員が対応します。相談は、毎週木曜日の午前9時から正午と午後1時から午後4時の間、町老人いこいの家で開催しています。（相談日は、電話相談が可能です。☎096-234-3223）

## ●お問い合わせ先

甲佐町地域包括支援センター  
(町福祉課内)  
☎096-234-1114

## 甲佐町フィットネスセンター

## プランクで締まったお腹周りにしましょう！

皆さん「体幹」という言葉をご存知でしょうか。一般的には、お腹周りという認識をされている人が多いのですが、背中や腰周りまで含めた胴体全体の事を「体幹」といいます！

## 今月の講師



池山 昌吾さん  
(健康運動指導士)

今回は、お腹周りの引き締めや姿勢の改善などに効果が期待できる体幹トレーニング「プランク」

をご紹介します。

## ●トレーニングの手順

- ①足を伸ばした状態でうつ伏せになり、腕を肩幅程度に開いて上半身を起こしてください。
- ②つま先を立てるようにして、下半身を持ち上げてください。

## ●トレーニングのポイント

頭からかかとまで一直線になるように意識してください。慣れないうちは30秒キープするのがキツイと感じると思います。自分のペースで徐々に秒数を伸ばしていきましょう。



▲正しい姿勢をしっかりと意識してトレーニングを行いましょ

## ●お問い合わせ先

甲佐町フィットネスセンター  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8712

## スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

## 赤ちゃんの笑顔 募集中！

未就学児のお子さんの  
笑顔を広報紙に掲載しま  
せんか？ 応募期限は毎  
月7日まで。   
応募お待ち  
しています▶

■お問い合わせ先  
町企画課  
☎096-234-1115



本田 <sup>ゆな</sup> 有那 ちゃん（4歳）

父・博さん

母・絵莉加さん（芝原区）

ラブちゃん（愛犬）大好き！！

## 5月・6月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

### + 4か月児健診

5月18日（木） 午前9時

6月15日（木） 午前9時

### + 7か月児健診

5月18日（木） 午前10時

6月15日（木） 午前10時

### + ピカピカ1歳教室

6月2日（金） 午前9時20分

### + 1歳6か月児健診

5月9日（火） 午後1時

### + ずくずく2歳児子育て相談

6月16日（金） 午前9時20分

### + 3歳児健診

5月9日（火） 午後1時20分

## ● 5月の子育て支援カレンダー

● 甲佐町子育て支援センター（竜野保育園内） ☎096-234-0305

1日（月）	身体測定（身長・体重）
8日（月）	ままごと遊び
10日（水）	母の日のプレゼント作り
12日（金）	砂場遊び
15日（月）	おりがみ遊び
17日（水）	おやつ作り
19日（金）	園庭遊び
22日（月）	ブロック遊び
24日（水）	壁面作り
26日（金）	しゃぼん玉遊び
29日（月）	シール遊び
31日（水）	お散歩

育児相談（電話・面接） 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

## ● 休日当番医

月 日	当番医	電話番号
5月7日	桃崎整形外科	096-235-8111
5月14日	荒瀬病院	096-234-1161
5月21日	谷田病院	096-234-1248
5月28日	小屋迫医院	096-234-0165

● 日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください