



健康だより

認知症のことで困ったら、まずはご相談ください

●「認知症についての相談会」と「家族のつどい」

町では、毎月第3水曜日に「認知症に関する相談」を無料で開催しています。奇数月には「認知症についての相談会と家族のつどい」も開催しています。

相談は本人自身やご家族など、どなたでもできます。「認知症なのかどうなのか気になっている」、「どこの病院に相談したら良いのかわからない」などの悩みや疑問を相談してみませんか？

認知症疾患医療センター（※）の専門職の方に相談出来る良い機会です。予約制になりますので、希望する方は町福祉課にご連絡ください。

※認知症の専門医や相談員を配置しており、「認知症専門医療機関の紹介」「医療機関の受診前の医療相談」「認知症の原因疾患を特定する鑑別診断および診断に基づいた治療や初期対応」等を行っています。

▶「認知症についての相談会」の内容

認知症疾患医療センターの相談員と町福祉課地域包括支援系の専門職が、相談者の方の悩みに助言や提案を行います。家族のつどいでは、認知症疾患を持つ家族同士が体験談や悩みについて話し合います。

「家族のつどい」は家族のつどいを希望された家族が2組以上の場合に開催されます。

▶開催日時

毎月第3水曜日の午後1時30分から午後3時
※奇数月の第3水曜日は「認知症についての相談会」と併せて「家族のつどい」を開催します。

※相談には事前予約が必要です。相談を希望される方は町福祉課までご連絡ください。

▶会場・場所

町役場小会議室（受け付けは町福祉課で行います）

▶参加対象者

認知症に関してお悩みの方、家族、支援者

●認知症のことで困ったら「認知症コールセンター」へ

県が設置する「県認知症コールセンター」は、介護の専門職や家族介護の経験者が相談をお受けしていますので、認知症のことで困ったら、どんな小さいことでも、悩まず気軽にご相談ください。

▶県認知症（若年性認知症）コールセンター

☎096-355-1755

受付時間 午前9時～午後6時

※毎週水曜日と年末年始は定休日

●お問い合わせ先

町地域包括支援センター（町福祉課内）

☎096-234-1114

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

避難環境での体調管理に役立つやさしい運動のご紹介

今回の地震により不安な状況が続く中、避難生活や車中泊を余儀なくされている皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。

慣れない環境では、普段より体を動かす機会が減りがちです。短時間でもこまめに体を動かすことで、健康リスクを大きく減らすことができます。

今月の講師



那須 賢志さん
(健康運動指導士)

慣れない環境では、普段より体を動かす機会が減りがちです。短時間でもこまめに体を動かすことで、健康リスクを大きく減らすことができます。無理のない範囲

で、できる運動から取り入れてみてください。

▶足首まわし（血流改善）

片足を軽く浮かせ、足首をゆっくり10回まわす

※むくみ予防・冷え対策に効果的。

▶かかと上げ（ふくらはぎのポンプ運動）

かかとをゆっくり上げ下げする

※血流を促し、エコノミー症候群予防になります。

▶その場で足踏み

その場でゆっくり足踏みを30～60秒



▲こまめな運動で健康リスクを減らしましょう

●お問い合わせ先

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。

ご応募お待ち

しています▶



■お問い合わせ先

町企画課

☎096-234-1115

とあ
渡邊 叶翔 ちゃん（4か月）

父 誠さん

母 利奈さん（山出区）

にいに早く遊ぼうね～☆
町の皆さま宜しくお願い♡はると
渡邊 春翔 ちゃん（4歳）

父 誠さん

母 利奈さん（山出区）

可愛い弟が出来ました☆
弟よ!! しっかり僕について来い♡

8月・9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

8月27日（木） 午前10時

9月17日（木） 午前10時

＋7か月児健診

8月27日（木） 午前9時30分

9月17日（木） 午前9時30分

＋11か月児健診

8月27日（木） 午前9時

9月17日（木） 午前9時

＋1歳6か月児健診

9月8日（火） 午後1時

＋3歳児健診

9月8日（火） 午後1時10分

※健診などの日時は変更となる場合
があります。対象の方に個別にお送
りする通知を必ずご確認ください。

● 8月の子育て支援カレンダー

●甲佐町子育て支援センター（電野保育園内）☎096-234-0305

3日（月） 身体測定（身長・体重）

5日（水） 夏祭りごっこ

7日（金） 水遊び

10日（月） おもちゃ作り

12日（水） 水遊び

17日（月） ベビーマッサージ

19日（水） おやつ作り（要予約）※

21日（金） 水遊び

24日（月） 製作

26日（水） スタンプ遊び

28日（金） 水遊び

31日（月） 砂場遊び

※要予約の活動は、1週間前までに予約をお願いします。

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

● 8月の町内休日当番医

月 日	当番医	電話番号
8月16日	谷 田 病 院	096-234-1248
8月23日	甲佐眼科クリニック	096-235-5600

● 8月の町内休日当番薬局

月 日	当番薬局	電話番号
8月16日	コ ー セ イ 薬 局	096-234-1491
8月23日	甲 佐 薬 局	096-234-3876

▶休日当番医が広域化されました

郡内の当番医については、15ページのイベントカレンダー
をご覧ください。熊本日新聞の当番医一覧や上益城郡
医師会ホームページ、町公式ウェブサイトなどでご確認
ください。

●上益城郡医師会ホームページ



●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でご確認ください