

脳トレ楽習教室

参加者募集のお知らせ

脳を若返らせて認知症を予防しましょう！

脳トレ楽習教室は東北大学の川島隆太教授と「くもん」が共同開発した認知症を予防するための教室です。週1回の教室に通い、簡単な読み・書き・だれでもすらすら解ける計算を仲間や学習サポーターさんと交流しながら楽しく行います。興味のある方参加してみませんか。

- 1. 対象者** おおむね65歳以上の方で、会場まで自分で通うことの出来る方
※昨年度受講された方は対象となりません。
- 2. 募集定員** 12名(先着順)
- 3. 期間** 6月3日(金)～10月28日(金)(全22回)
毎週金曜日の午前中1時間半程度
※教室の時間はお申込みされた方にお知らせします
※5月27日(金)午前に受講者説明会を行います
- 4. 会場** 福祉センター機能訓練室 他
- 5. 参加費** 1ヶ月500円
- 6. 申込期間** 4月4日(月)～4月11日(月)
- 7. 申込方法** 健康福祉課まで電話(☎345-0253)でお申し込みください



脳トレ楽習教室学習サポーター募集

高齢者向け脳の健康教室で参加者と楽しくコミュニケーションを取りながら、簡単な読み書き・計算のお手伝いをしていただくボランティアスタッフ「学習サポーター」を募集します。

★募集要項★

- 1. 募集要件**
 - ①おおむね60歳くらいまでの村民の方で、明るく高齢者との会話を楽しめる方
 - ②全22回の活動とサポーター初期研修(5月13日)・受講者説明会(5月27日)に参加可能な方
- 2. 募集人数** 3名(先着順)
- 3. 活動日時** 6月3日～10月28日(全22回)
毎週金曜日の午前8時30分～午後0時30分
- 4. 活動場所** 福祉センター機能訓練室 他
- 5. 活動内容** 読み書き教材の丸付けや参加者とのおしゃべり
- 6. 応募方法** 4月20日(水)までに健康福祉課に電話でお申し込みください



■申込・問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

高齢者肺炎球菌ワクチン接種の一部費用の助成について

肺炎球菌ワクチンについて、65歳以上の対象となる方に接種費用の一部助成を実施します。

1. 対象者 次の年齢の方が対象となります。

65歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれの方
70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれの方
75歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれの方
80歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生まれの方
85歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生まれの方
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生まれの方
95歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日生まれの方
100歳	大正5年4月2日～大正6年4月1日生まれの方
60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方	

- 2. 接種期間** 4月1日(金)～平成29年3月31日(金)
- 3. 接種医療機関** 村予防接種委託医療機関(※詳しくは健康福祉課へお問い合わせください)
- 4. 自己負担額** 4,000円(ワクチン接種費用8,263円のうち4,263円を助成します)
- 5. 接種方法** 4月上旬頃、対象の方に「肺炎球菌ワクチン予診票」を郵送しますので、村予防接種委託医療機関へ各自電話予約をしてから接種してください。

■問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

ためしてみませんか？体成分分析器

村では、メタボ・肥満率が県内トップクラスであることから、自分の体の状態を知ってもらい、健康な人はより健康に、メタボ・肥満の人は体成分(脂肪量、筋肉量、水分量など)の分析から、必要な食事の摂取エネルギー量や運動量を知り、生活習慣を見直すことを目的に、体成分分析器を導入しています。

これまで、特定健康指導や代謝アップ教室、各地区健康教室、村民体育大会やふるさと祭りなどで村民の皆さんに体成分分析器を試してもらいました。2月21日(日)に開催されたニュースポーツ体験・交流会でもたくさんの方に利用してもらい健康づくりに役立ててもらっています。

毎月開催している「健康なんでも相談」(25ページ「健康カレンダー」に日程の記載)では、分析結果をもとに栄養指導も行っていますので、ぜひご利用ください。



▲体成分を分析中！
(ニュースポーツ体験・交流会での様子)

約1分程度で簡単に測定
できます。

手順①

素足で分析器へ乗る

手順②

身長、年齢、性別を入力

手順③

取っ手をもち測定開始
測定結果が印字されます。