

事業名	日時	詳細	内容・その他
和みカフェ 	9月16日(土) 14:00~15:30	【対象】認知症の方とその家族 【定員】8組(先着) 【参加費】300円(お茶代) 【申込み】開催の二日前までに電話又は窓口にて	認知症の方とご家族が安心して憩えるカフェです。スタッフ、オレンジボランティアの皆さんと一緒に楽しみましょう。
介護者のつどい 	7月28日(金) 8月23日(水) 9月22日(金) 13:30~15:00	【対象】現在介護をされている方 【定員】6名 【参加費】無料 【申込み】随時電話又は窓口まで	介護者同士で日頃の悩みや想いを語り合い、「安心して何でも話せる場所」を皆さんで創りましょう。
ふれあい介護サロン 	8月29日(火) 14:00~15:30 (受付 13:45~)	【対象】現在介護をされている方、関心のある方 【定員】15名(先着) 【参加費】無料 【申込み】7/11(火)~電話又は窓口まで	「知っておきたい 健康講座」で夏の疲れをリフレッシュ! 夏バテ防止のお話や、ご自宅で出来る体操をご案内いたします。動きやすい服装でご参加下さい。
ポーセリンアートで食器作り 	8月5日(土) 10:00~11:30 (受付 9:45~)	【対象】地域の方どなたでも 【定員】15名(先着) 【参加費】600円(材料費) 【申込み】7/11(火)~電話又は窓口まで	好みのカップやプレートに、好きな絵柄の転写紙を貼って焼き上げます。小学生から高齢者まで、どなたでも楽しんで頂けます。
ちぎり絵でうちわ作り 	8月22日(火) 10:00~12:00 (受付 9:45~)	【対象】地域の方どなたでも 【定員】16名(先着) 【参加費】600円(材料費) 【申込み】7/24(月)~電話又は窓口まで	和紙で花びらを作りながらうちわに花を咲かせます。夏休みの作品に幼児、小学生、地域のどなたでもご参加頂けます。
プリザーブド&ドライフラワーで作るアレンジメント講座 	9月26日(火) 13:30~15:30 (受付 13:15~)	【対象】地域の方どなたでも 【定員】12名(先着) 【参加費】600円(材料費) 【申込み】8/28(月)~電話又は窓口まで	花器に花を挿して飾り付けていき、枯れることが無く水やりの必要もないので長く楽しめるインテリア作りです。
はじめてのピラティス&ストレッチ 	10月2日(月) 10月30日(月) 13:30~14:30	【対象】地域の方どなたでも 【定員】10名(先着) 【参加費】600円/2回 【申込み】9/4(月)~電話又は窓口まで	インナーマッスルを強化し、しなやかに動く肉体、健康的な身体づくりを目指しませんか? はじめての方でも無理なく参加頂けます。
赤ちゃんひろば 	毎月第3水曜日 (8月はお休み) 10:00~11:15 (受付 9:45)	【対象】地域の0歳~3歳までの子どもと保護者 【定員】12組(先着) 【参加費】奇数月 200円 偶数月 100円 【申込み】電話又は窓口まで	奇数月は講師を招いてリトミックを行います。音に合わせて体を動かしましょう。偶数月はおもちゃを広げて、自由に子どもを遊ばせながら、子どもと保護者同士の交流の場にご活用下さい。

新型コロナウイルスの流行状況により、内容が変更、中止になる場合があります。お問い合わせは滝頭地域ケアプラザまでお気軽にどうぞ。 ☎045-750-5151

## 第70回健康セミナー 令和5年5月24日(水) 実施 《お酒について》 今井醫院 今井那美院長



適度な飲酒量は1日平均約20g程度とされています。5%ビール500ml 1本、日本酒1合(180ml)となります。女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅く、同じ体重で同じ量だけ飲酒したとしても女性は臓器障害を起こしやすい為、女性は男性の1/2~2/3程度が適量と考えられます。

### ~アルコールがもたらす代表的な疾患~

多量飲酒は健康リスクを高めます。健康問題の背景にはアルコールの問題が隠れている可能性があります。

・アルコール性肝障害…脂肪肝(お酒をやめると正常に戻る事もあります) → アルコール性肝炎や肝線維症 → 肝硬変 → 肝癌・肝不全となってしまう事があります。性差や年齢、栄養状態にもよりますが、女性は男性に比し2/3の飲酒量で肝障害が出現します。

・ガン…大腸ガンは飲酒量を減らすことにより予防効果が大きいと予想されています。食道ガン、頭頸部ガン、肝ガンでは禁酒によりガンの発生リスクが低下されることが報告されています。禁煙、禁酒、野菜や果物の摂取に取り組めばさらにリスクは低下します。

・アルコール依存症…多量飲酒を繰り返した結果、仕事・家庭・趣味等よりも、飲酒を優先させてしまう状態のことです。進行性の病気の為、段階を追い、コントロールが困難になってしまいます。アルコール依存症スクリーニングテストを行い、アルコール依存症の疑いの結果次第ではかかりつけ医に相談して下さい。

### ~酔いがさめるまでの時間・飲酒運転~

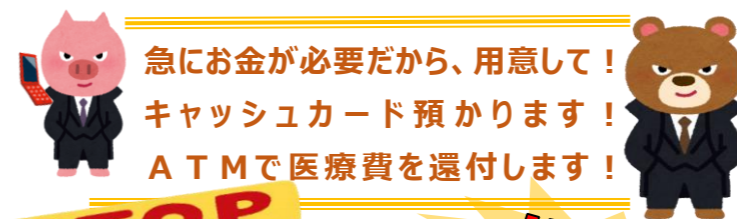
体重60kgの人が約20gのお酒を30分以内に飲んだ場合、アルコールは約3~4時間体内に留まります。自分では正常のつもりでも、アルコールによって確実に判断力や運動能力が落ちている為、飲酒後の運転は絶対やめましょう。

### ~美味しく楽しくお酒を飲んで、健康な生活を送るには~

すきっ腹では飲まず、ゆっくりと食事と一緒に楽しんで飲む、強いお酒は薄めて飲んで、週に2日は休肝日を作りましょう。

## CAUTION CAUTION CAUTION

### 特殊詐欺 ⚠️ 警戒中!



急にお金が必要だから、用意して!  
キャッシュカード預かります!  
ATMで医療費を還付します!

## STOP サギ!

こんな電話がかかってきたら

### 【直ぐに出来る対策】

- ① 常に留守番電話にする。
- ② 録音機能付きの電話を使う。  
(機子警察署で迷惑電話防止装置付き録音機の貸し出しが有ります。)
- ③ 個人情報を書かれた葉書等は、細かく切って捨てる。
- ④ もしあやしい電話が掛かってきたら、家族やケアプラザにすぐに相談しましょう。

## CAUTION CAUTION CAUTION

### スマホお悩み相談室

スマホ操作の仕方でお困りの方  
ご相談お受けします。

日程: 毎月第2・4土曜日

7月 8日・22日(6/10 申込開始)  
8月 12日・26日(7/10 申込開始)  
9月 9日・23日(8/10 申込開始)

時間: ① 13:30~14:10  
② 14:20~15:00

人数: 各回先着4名 費用: 無料

対象: スマホの悩みがある地域の  
65歳以上の方

マンツーマンによる指導で、  
悩みを一緒に解決しましょう!  
お問合せは

生活支援コーディネーター 山田まで

