募集 高齢者文化祭の参加者

日時・場所・内容　下表参照

対象　老人クラブ会員または市内在住で60歳以上の方　**締切日**　8月10日㈬必着

申・問　ハガキに住所、氏名、電話番号、性別、年齢、参加部門、種別、題目を明記（囲碁・将棋大会参加者は段・級位を、演芸大会参加希望者〈1人1演目に限る〉は参加人数を明記）し、〒270－1192市役所高齢者支援課（住所省略可）・内線411

※老人クラブ会員は会長に直接申し込んでください。

	日時・場所	内　容
作品展覧会	8月25日㈭・26日㈮9時～18時（26日は16時まで）アビスタ第2学習室	絵画・書道・写真・手工芸（ちぎり絵など）※いずれも額装幅が80㎝以内・短歌、俳句（表装したもの）など
囲碁・将棋大会	9月3日㈯ 9時30分～老人福祉センター「つつじ荘」	囲碁…リーグ戦 将棋…リーグ・トーナメント戦
演芸大会	9月30日㈮9時45分～けやきプラザふれあいホール	舞踊（フラダンスなどを含む、2人以上）・合唱（3人以上）・民謡・その他の演芸※発表時間1組4分以内※カラオケは不可※応募者多数の場合は抽選

気になるもの忘れに 頭の元気度測定

機器を使った7分程度の簡単なテストで短期の記憶力などを測定します。もの忘れが気になる方、興味がある方は「頭の元気度・活発度」を測定してみませんか？

日にち・場所　左表参照

時間　午前10時～11時

定員　各回先着10人（予約不要）

費用　無料

問　高齢者支援課☎7185－1112

日にち	場　所
8月　8日㈪	我孫子南近隣センター（けやきプラザ8階）
8月23日㈫	近隣センターふさの風
9月　2日㈮	近隣センターこもれび
9月13日㈫	湖北台近隣センター
10月　4日㈫	我孫子北近隣センター並木本館
10月17日㈪	天王台北近隣センター
11月　9日㈬	アビスタ※1時間以上の駐車は有料
11月29日㈫	布佐南近隣センター

※使用する機器は医療機器ではなく、医学的診断はできません。

ロコモティブシンドロームを予防しましょう

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、骨・関節・筋肉などの身体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下したために、要介護や寝たきりになる可能性が高い状態をいいます。

次の①～⑦の項目に1つでも当てはまるとロコモの危険性があります。

①家のなかでつまずいたり滑ったりする　②階段を上るのに手すりが必要である　③15分くらい続けて歩けない　④横断歩道を青信号で渡りきれない　⑤片脚立ちで靴下がはけない　⑥2キログラム程度の買い物（1リットルの牛乳2個程度）をして、持ち帰るのが困難である　⑦家のやや重い仕事（布団の上げ下ろしなど）が困難である

ロコモの予防方法にはウオーキングやストレッチ、健康体操などがあります。市ホームページ「我孫子市健康づくり動画」では健康体操やウオーキング方法などを紹介した動画を掲載しています。動画を見ながら繰り返し行い、みなさんの健康づくりにお役立てください。DVD版の貸し出しも行っています。

▲QRコード

問　健康づくり支援課（保健センター）☎7185－1126

障害&持病のある方のための婚活パーティー参加者募集

障害や持病があることで、婚活をあきらめていませんか?障害や持病を持っていてもお互いに支えあい、幸せな家庭を築きたいと思っている方のためのパーティーです。将来のパートナーを探してみませんか?

※健常者の方でご理解いただける方も参加できます

日時　9月25日㈰午後3時～5時30分

場所　我孫子市結婚相談所あび♡こい♡ハート（けやきプラザ11階）

内容　自己紹介・ゲーム・フリータイムほか

対象　①障害（身体・精神・知的）や持病のある方で参加者との交流ができる45歳までの独身の方②相手の障害について理解がある45歳までの独身の方

定員　男女各12人（応募多数の場合は抽選）

費用　1200円（介助者800円）※ケーキ・お茶代

申・問　8月31日㈬までに電話・Eメール。住所・氏名・生年月日・連絡先・障害種別または病名を明示し、我孫子市結婚相談所☎7157－3900、wedding@abiko-shakyo.com

楽 認知症の方の家族のつどい「あびこ」

日時　8月10日㈬午後1時30分～3時30分

場所　けやきプラザ7階研修室

内容　介護方法や日ごろの悩みなどの情報交換

対象　認知症の方を介護している家族・介護経験者

費用　無料（予約不要）

問　高齢者支援課☎7185－1112

認知症助け合いカフェ

日時　8月24日㈬午後1時30分～3時30分

場所　けやきプラザ1階介護実習センター

内容　みんなで体操、カフェタイム

対象　認知症の方やその介護をしている家族、認知症が気になる方

定員　先着15人（要申込）

費用　200円

問　けやきプラザ介護実習センター☎7165－2886

楽 認知症を知って予防しよう！講座

「認知症を防ぐ生活習慣（笑い編）－笑いヨガで、大笑いしましょう！」

日時　8月25日㈭午前10時～正午

場所　近隣センターこもれびホール

講師　小此木（おこのぎ）真理子さん（一社）日本シニアリンクラフターヨガ講師）

定員　先着40人（要申込）

費用　無料

問　天王台地区高齢者なんでも相談室☎7182－4100

8月 各種健診と健康教室

◎**乳幼児の各種健診・相談・教室**　㊟は予約制です。

問　健康づくり支援課（保健センター）☎7185－1126

項目	日程	対象・内容など
楽 しあわせママパパ学級㊟	6・20・27日㈯	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
4か月児相談	2・9日㈫	平成28年3月生まれ
育児相談（乳幼児の育児）	3・10日㈬	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着10人
	31日㈬	保健センター
1歳6か月児健康診査	4日㈭	平成27年1月1日～1月20日生まれ
2歳8か月児歯科健診	23日㈫	平成25年12月生まれ
3歳児健康診査	18・25日㈭	平成25年1月1日～2月10日生まれ
5歳児健康診査	23日㈫	平成23年8月生まれ
5歳児健康診査（未就園児）	25日㈭	平成23年4月2日～24年4月1日生まれ
楽 離乳食教室（4～6か月児向け）㊟	26日㈮	乳児の保護者、先着30人
楽 後期離乳食教室（8～9か月児向け）㊟	24日㈬	平成27年11月生まれ、先着20人
食事・栄養相談㊟	随時	全年齢対象・電話相談可

◎**心の健康に関する教室**

場所　保健センター

問　障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	5日㈮14時30分～16時
心の健康クラブ	15日㈪14時～16時

◎**デイケアクラブ**

時間　午前10時～11時55分

問　障害者福祉センター☎7185－1124

教室名	日・所
あびでい	24日㈬アビスタ第2学習室
こほでい	10日㈬湖北台近隣センター調理室（湖北駅南口集合）

◎**楽 遊具うんどう教室**

時間　午前9時30分～10時30分

問　高齢者支援課☎7185－1112

開催日	場所
19日㈮	天王台西公園　＊雨天中止

健康メモ 380 オキシトシン

オキシトシンは脳の下垂体後葉というところから分泌されるホルモンです。私が医学生の頃に習った主な働きは、分娩時に子宮を収縮させたり、乳汁分泌を促すなどです。最初は女性に特有なホルモンとして発見されましたが、その後、男性にも存在することが分かりました。そして近年、他にも様々な働きのあることが、わかってきました。例えば不安や恐怖心を減少させ幸せな気分にさせたり、ストレスを緩和させたり、関節などの痛みを緩和させるなどです。ではどのようにすればオキシトシンを分泌出来るでしょうか？意外と簡単です。スキンシップによりオキシトシンを分泌させることができるのです。例えば信頼し合える人と抱擁する、手をつなぐ、また背中をさするなどの行為です。またペットをなでることでも効果があります。「飼い主とイヌが触れ合うことで互いにオキシトシンが分泌される」という筑波大学による論文が、アメリカ『サイエンス』誌に掲載されています。最近希薄になってきている肌の触れ合いを意識することで、幸せな気分になれたり、痛みを緩和できたり出来るなんてすばらしいですね。

くらさわクリニック　倉沢 卓見

問　健康づくり支援課☎7185－1126

●**休日・夜間に病気になったら:**○消防署（☎7184－0119）に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接電話してから受診してください。※緊急の場合は迷わず「☎119」へ電話をしてください。※休日や深夜などの診察料は、割高になります。休日は日曜、祝日、年末年始