



9月は認知症の理解を進める「世界アルツハイマー月間」です！

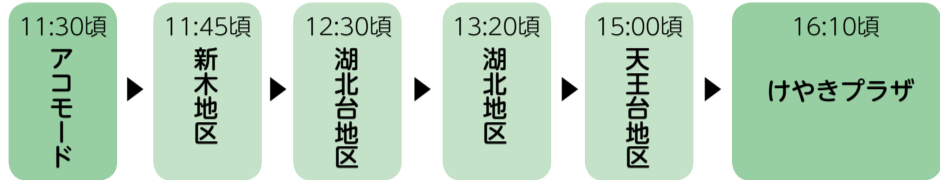
今年是我孫子市もRUN伴に参加します！

「RUN伴」とは認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、認知症の方や家族、支援者、一般の方が少しずつリレーしながら、北海道から沖縄までタスキをつなぐ日本縦断プロジェクトです。地域で認知症について考える機会・きっかけ作りを目指します。

日時 9月8日(土)午前11時30分スタート※荒天中止
ランナーはオレンジ色のTシャツにピンクのタスキをかけて走っています。見かけましたら、ご声援お願いします！



図 湖北・湖北台地区高齢者なんでも相談室 ☎7187-6777



第66回千葉県視覚障害者福祉大会
 日時 10月6日(土)午前10時～午後3時
 場所 けやきプラザホール
 内容 式典・講演会・福祉用具展示など
 費用 無料※福祉機器・日常生活用具などの販売あり
 図 千葉県視覚障害者福祉協会 ☎043-421-5199

天王台介護予防教室 健康寿命を延ばす生活習慣と食事
 講師 吉岡しのぶさん(名戸ヶ谷あびこ病院・管理栄養士)
 日時 9月22日(土)午前10時～正午
 場所 天王台北近隣センター
 定員 50人(要申込)
 費用 無料
 図・問 天王台地区高齢者なんでも相談室 ☎7182-14100

9月10日～16日は自殺予防週間です



「どうしたの」あなたの気づきがいのちを救う (我孫子市自殺対策キャッチフレーズ)

あなたの周りで「食欲が減った」「元気がなくなった」「口数が減った」「ため息が多い」「眠れていない」「職場を無断欠勤する」「無関心になった」など、こころの不調のサインを発している方はいませんか。

サインに気づき言葉だけでなく、さりげない気遣いが、苦しむご本人にとっては安心につながり、病気への発展を防止するだけでなく、問題を冷静にとらえるきっかけとなり、解決の糸口が見えてくることもあります。

家庭や職場で、「こころの病のサインに気づき」「専門医や専門の相談機関につなぎ」「温かく支え、見守り」による支え合いの気持ちを心がけ、大切な人の命を守りましょう。

司法書士・臨床心理士による共同無料相談

「こころ」と「いのち」と「おかね」の相談会

日時 9月13日(休)午前10時～午後3時(要申込)

場所 市役所西別館2階相談室A

図・問 千葉司法書士会 ☎043-246-2666 (月～土曜日午前9時～午後5時)

相談窓口一覧

我孫子市※受付時間など、担当課までお問い合わせください。

- ◎心の相談…障害福祉支援課・内線421
- ◎生活相談…社会福祉課・内線394
- ◎健康相談…健康づくり支援課 ☎7185-1126
- ◎消費生活相談…消費生活センター ☎7185-0999

千葉県

◎松戸健康福祉センター…こころの健康相談(第1火曜日・第3月曜日午後2時～4時)※要申込 ☎047-361-2138

◎中核地域生活支援センターほっとねっと(平日午前9時～午後5時30分) ☎047-309-7677

その他

◎千葉いのちの電話… ☎043-227-3900(365日24時間)、フリーダイヤル ☎0120-783-556(毎月10日)

傾聴ボランティア養成講座



社会福祉協議会が行っている「傾聴ボランティア派遣事業」に協力していただく傾聴ボランティアを養成する講座です。市内の高齢者宅へ訪問し、傾聴する活動です。

日時・場所 ◎説明会…9月12日(火)または9月21日(金)午後1時～3時、アビスタ第二学習室 ◎講義(全6回)…10月4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)・11月1日(木)、平成31年1月16日(火)午後1時30分～4時、名戸ヶ谷あびこ病院 大会議室 ◎実習…11月2日(金)～平成31年1月15日(火)までの間に1回以上、市内高齢者宅

対象・定員 市内在住で全日程出席でき、月1回以上、傾聴ボランティア派遣事業に協力できる方、20人(応募者多数の場合は抽選)

費用 1000円

図・問 9月10日(月)までに電話。ボランティア市民活動相談窓口で・と・り・あ ☎7185-5233

9月 各種検診と健康教室

◎乳幼児の各種検診・相談・教室 ☎は予約制です。
図 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
★ しあわせママパパ学級 ☎	1・15・29日(土)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
育児相談(乳幼児の育児)	5・19日(火)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着10人
4カ月児相談	4・11日(火)	平成30年4月生まれ
1歳6カ月児健康診査	6・20日(木)	平成29年1月9日～3月1日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	27日(木)	平成28年1月生まれ
3歳児健康診査	13日(木)	平成27年2月7日～2月28日生まれ
5歳児健康診査	27日(木)	平成25年9月生まれ
★ 離乳食教室(4～6カ月児向け) ☎	28日(金)	乳児の保護者、先着30人
★ 後期離乳食教室(8～9カ月児向け) ☎	12日(火)	平成29年12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
図 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	7日(金)14時30分～16時
心の健康クラブ	10日(月)14時～16時

◎デイケアクラブ
時間 午前10時～11時55分
図 障害福祉支援課・内線381

教室名	日・所
あらでい	12日(火)障害者福祉センター
あびでい	26日(火)アビスタ第2学習室

◎遊具うんどう教室
時間 午前10時～11時
図 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
12日(火)	布佐南公園 *雨天中止
18日(火)	湖北台中央公園 *雨天中止
21日(金)	天王台西公園 *雨天中止

「初心者」「足腰に自信のない方」大歓迎 ポールウォーキング教室



ウォーキング専用のポールを手にもつことで、「短時間で安全」に「しっかり歩く」ことができるようになります。賢く歩いて健康長寿！病気になる歩き方を身に付けましょう！健康維持に欠かせない歯の話もあります。

日時 9月10日(月)午後2時～4時(受付1時45分～)

場所 市民プラザホール

講師 長岡智津子さん(日本ポールウォーキング協会マスターコーチ) 歯科衛生士(健康づくり支援課)

対象・定員 市内在住で65歳以上の方15人(要申込)

※応募者多数の場合は今年度初参加の方を優先

費用 無料※ポールの貸し出しあり

持ち物 動きやすい服装と靴・飲み物・タオル・筆記用具

図・問 高齢者支援課 ☎7185-1112



遊具うんどう教室講習会



公園に設置されたうんどう遊具の使い方などを紹介する講習会を開催します。うんどう遊具を使って健康づくりを楽しく行いますので、ぜひご参加ください！

日時 9月18日(火)午前9時30分～10時30分(雨天中止)

場所 湖北台中央公園うんどう遊園

対象 市内在住で65歳以上の方

費用 無料(申込不要)

持ち物 飲み物・タオル・動きやすい服装・運動靴

図 高齢者支援課 ☎7185-1112



<ピクトグラム> シンプルなマークで記事の情報を伝えます

- ☎…パブリックコメント
- 📢…お知らせ
- 👤…お出かけ
- 🗣️…講演・講座・教室
- 👥…募集
- 🏥…健康・検診
- 💉…予防接種