カフェ田舎の家（認知症カフェ）オープンのお知らせ

厚生労働省が新オレンジプランを策定し、認知症を患っている方とそのご家族を地域の中で支える取組みの一つとして「認知症カフェの推進」を掲げています。

彩香らんど「田舎の家」では、小川町と小川町社会福祉協議会地域包括支援センターの支援を受け、本年８月より月１回、敷地内にある介護研修棟をカフェ田舎の家にリニューアルオープンしました。カフェ田舎の家は、認知症の方やご家族・地域にお住まいの方等、どなたでも利用できるカフェとなっています。

主な内容としては、作業療法士による健康体操や創作活動、認知症に関する介護相談等も受付けており、介護支援専門員・介護福祉士・作業療法士・認知症キャラバンメイト等の専門職も参加していますので、お気軽にご相談ください。「ご一緒に、体と心を元気にしませんか！」

彩香らんど「田舎の家」では、認知症サポーター養成講座も実施しています。「認知症サポーター」とは認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者の事です。詳しくはお問合せください。

日　時　１２月２１日、平成３０年１月２５日、２月２２日、３月２２日
（月１回・木曜日）　午前１０時～正午
場　所　彩香らんど「田舎の家」　介護研修棟
費　用　２００円（お茶・お菓子・材料費）
問合せ　彩香らんど「田舎の家」施設長　中込尚夫　下里７０６－１
☎７１－３１１７

「もの忘れ相談」認知症は早期発見・早期治療が大切です！！

町では、認知症サポート医による相談を行っています。家族だけで悩みを抱え込まないためにも、認知症状に関して心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

日　時　平成３０年１月９日（火）午後２時～４時
＊相談１件につき約１時間
場　所　小川町総合福祉センター（パトリアおがわ）
相談医　みやざきクリニック 宮﨑香理先生（認知症サポート医）
対　象　町に住所があり、もの忘れ相談を必要とする方
費　用　無料
＊予約制です（電話可）。予約時、簡単に状況をお聞かせください。
＊相談時には職員が同席します。
問合せ　長生き支援課（高齢福祉担当）
小川町社会福祉協議会　地域包括支援センター　☎７４－３４６１

～歩いて健康！ひろげようウオーキング！～

一緒に歩こう！ “ほほほ隊”ウオーキング例会 12月の日程

年末の四津山へ　７．２キロコース

日　時　１２月１６日(土) 午前９時総合運動場集合　＊雨天中止
コース　総合運動場－後伊－四津山－高見－能増―総合運動場（正午）
その他　昼食不要
主　催　ほほほ隊やわた 島崎　☎７２－２８７７
＊参加・入隊希望の方は、１週間前までに主催者にご連絡ください。
小川町ウオーキング連絡会事務局 健康福祉課（パトリアおがわ）

みんなの健康情報

場所　パトリアおがわ（健康増進センター）

１８～２０ページに関する問合せは、特に明記がある場合以外は、**パトリアおがわ☎74－２３２３、FAX７４－２３４３**へお願いします。

事　業　名	実　施　日　時	
４か月児健診（H29.８月生）	12月14日(木)	午後１時25分～45分受付 ※受付の番号札は10分前から配布
10か月児健診（H29.２月生）	12月14日(木)	
３歳児健診（H26.7.11～9.20生）	12月19日(火)	
乳幼児健康相談	平成30年 １月11日(木)	午前９時30分～11時受付
★ママ・パパ教室	平成30年 １月19日(金) １月20日(土) １月22日(月)	午前９時30分～11時30分

※乳幼児健康診査の対象の方には該当日の約１か月前に通知します。持ち物等をご確認ください。
※対象の方、事業内容の詳細は、「平成２９年度保健事業計画」（桃色）を ご確認ください。

★は予約制です。

健康増進・食育推進計画 ＜健康コラム＞㉚

寒い時期こそ、血圧管理を！

朝晩の寒さを感じる季節になりました。この時期気を付けていただきたいのが、血圧です。寒くなると体温を逃がさないように血管が収縮するので血圧が上がります。また寒い時期は汗をかきにくいため、塩分の排泄がされにくくなり血圧が上昇します。さらに血圧は起床後から上昇するため、朝から１０時頃まで脳卒中や心筋梗塞の発症リスクが高まる傾向にあります。

朝は何かと忙しくバタバタしますが、起床後は少し寝床でじっとしてからゆっくりと起き上がるようにしましょう。時間に余裕を持てるといいですね。

まずは家庭血圧を測定し、ご自身の普段の血圧を知りましょう。そのうえで冬は特に次のことに気を付けましょう

○外に出るときは暖かい服装で
○家の中の温度差を少なくする（トイレや脱衣場を暖める）
○入浴は４０度くらいの温度で浴室を暖めてから
○入浴後は水分補給を
○便秘をしないように
○運動するときは準備運動を

１月の休日当番医　診療時間　午前９時～午後５時

休日の急な発熱・腹痛・頭痛等の初期症状の診療を行います　※１２月の当番医は前月号に掲載しています。

１日（月）	さつき内科クリニック（内科）	小川町大字小川471-1	☎７１－６０５０
２日（火）	平成の森　川島病院（内科）	川島町大字畑中478-1	☎049-297-2811
３日（水）	瀬川病院（内科、外科）	小川町大字大塚30-1	☎７２－０３２８
７日（日）	宏仁会小川病院（内科）	小川町大字原川205	☎７３－２７５０
８日（祝）	小林内科医院（内科）	小川町大字大塚930-1	☎８１－３９０２
１４日（日）	埼玉成恵会病院（内科、外科、整形外科）	東松山市石橋1721	☎２３－１２２１
２１日（日）	上野医院（内科、外科）	滑川町大字羽尾1077	☎５６－２５０８
２８日（日）	横山内科循環器科医院（内科、心療内科、循環器内科）	東松山市上野本132-6	☎２４－３２２５

※当番医は変更することがありますので、救急医療情報センター☎０４８－８２４－４１９９にお問合せください。