

エルカフェ（認知症カフェ）開催

エルカフェ（認知症カフェ）はだれもが気軽に話せる場で、症状のあるご本人だけでなく、ご家族や地域住民の方も参加できます。息抜きや認知症に対する情報交換、相談・語らいの場として開催されています。ぜひ、お気軽にご参加ください。

時 11月11日（火）午後2時～3時30分

所 旧エルマールガーデン（エルキューブ三春内）

内 茶話会・ミニ講座（脳トレで認知症を予防しよう!）・健康体操等

¥ 200円（お茶・お菓子代）

問 (株) エヌジェイアイ エルキューブ三春
☎ 0247-61-6612

詳しくは
こちら



精密検査ちゃんと受けていますか？

がん検診で「要精密検査」となっても、精密検査を受診されない方が一定数います。

理由を聞くと、「何も症状がないから」「来年もまた引っかかったら考える」「元気なので大丈夫」と答える方が多いようです。精密検査はがんの疑いを確かめるもので「何も症状がない」状態のときに受けることが大切です。精密検査を受け、もし、がんだった場合は早期発見・早期治療が可能になります。

せっかく受けたがん検診を意味のないものにせず、「要精密検査」の結果が来たら健康に生活するためのチャンスと捉えてぜひ、精密検査を受診してください。

問 保健福祉課 保健医療グループ・地域ケア推進グループ
☎ 0247-62-5110



ワンコイン料理教室

ヘルスメイト主催の「ワンコイン料理教室」を開催します。

料理に慣れていない方でも簡単に美味しく作れ、かつ栄養バランスのよいメニューです。ぜひ、ご参加ください。

時 11月27日（木） 午前10時～午後0時30分

所 保健センター

内 高野豆腐の卵とじ・青菜と桜えびのだし酢和え・さんまのつみれ汁・マシュマロヨーグルトムース

¥ 500円（材料費） **物** エプロン、三角巾

▶定員 10名 ※定員になり次第、締切ります。

問・申 保健福祉課 地域ケア推進グループ ☎ 0247-62-5110



前回のようす

マチトレ!ご利用案内

夜間営業を12月まで延長!

三春町営ジム「マチトレ」(保健センター)は開館時間を午後8時まで延長しています。(最終受付は7時30分です)

開館日 11月 7・14・21・28日

12月 5・12・19日

上記日程は、夜間時間に利用登録ができます。初回登録のみ予約必須で、次回以降はいつでもご利用いただけます。登録はウェブで随時受付けています。

11月のトレーナー来館日

10日（月） 午前10時～11時

7日・21日・28日（金） 午後1時30分～2時30分

11月のマチトレ開館日

毎週月・水・金曜日、土曜（8日・22日）

午前9時30分～午後4時

注 3日・24日は休館 **¥** 30分間100円

問 保健福祉課 地域ケア推進グループ ☎ 0247-62-5110



登録は
こちらから



11月19日は世界COPDデーです

息切れ?その症状、COPDかも?

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、長引く咳や痰、坂道や階段での息切れが続く病気で、早期発見が何より大切です。

階段や坂で以前より息切れしやすいなど、自覚症状があった場合は「年齢のせい?」と思い込まず、まずはセルフチェック!

セルフチェック

- ☐ 40歳以上で喫煙歴がある ☐ 咳・痰が3か月以上続く
- ☐ 階段で息切れしやすい ☐ 風邪が長引く・悪化しやすい
- ☐ 胸がぜいぜいする

一つでもあてはまれば、かかりつけ医にご相談ください。詳しい検査として、スパイロメトリー(呼吸機能検査)で肺の状態を確認できます。早期に治療を始めると、息切れの悪化を抑え、活動量や生活の質の低下を予防できる可能性があります。日常では、無理のない運動、十分な栄養と休養が役立ちます。また、喫煙・受動喫煙を避け、無煙の家庭づくりも進めましょう。禁煙は予防の第一歩です。少しでも禁煙したい気持ちがあれば、禁煙外来の受診も検討しましょう。

▶町内の禁煙外来（要予約）

▷せんざき医院

▷のざわ内科クリニック

▷雷クリニック

※福島県「禁煙外来対応医療機関一覧」掲載の禁煙外来対応医療機関です。

問 地域ケア推進グループ ☎ 0247-62-5110