

# 新しい自分を始める講座

■申し込み・問い合わせ 東 1階  
健康政策課成人健康係 TEL (23) 7601

- 目的 今よりもっと輝く新しい自分を始めるための Reform Refresh Recycle...Reがもりだくさんの内容で“これから”元気に暮らしていくために、健康・運動・栄養についての知識を学んでいただくための講座です。
- 会場 大田原保健センター
- 定員 20名(先着順)
- 申し込み 12月17日(月)～21日(金)までに電話で申し込みください。
- 日時・内容 下表のとおり(いずれも木曜日、午前10時～午後3時30分)



回	月 日	内 容		持ち物	
		午 前	調理実習		午 後
1	1月31日	開講式・オリエンテーション 講義「食生活改善推進員と活動紹介」	適量で作る ‘おむすび’	講義「食べるしくみ～口からの健康～」 実技：健口体操・口腔ケア 演習：食べにくい食べやすいを実食	筆記用具、エプロン、 手鏡(コンパクト)、 三角巾
2	2月14日	講義「栄養の基礎知識・食品成分表」 ‘自分を知ることから始める健康づくり’	ヘルシー ランチ	講義「大田原の健康状況」 講義「健康日本21」	自分が使っているごはん茶碗、筆記用具、エプロン、三角巾、健診・血液検査結果
3	2月28日	講義「生活習慣病予防Ⅰ」 ‘タニタに続け！計って量ってバランス食’	バランス ランチ	計測実習：血圧・体組成 講義・実技「身体活動と運動」	筆記用具、エプロン、三角巾、水分補給のための飲み物。※動きやすい軽装、室内靴
4	3月14日	講義「生活習慣病予防Ⅱ」 ‘めげせ！ハッピーライフ！元気で丈夫なからだ作り’	ハッピー ランチ	講義「食品衛生と食環境保全」 講義「心の栄養～ストレスをハッピーにシフトチェンジ～」	エプロン、三角巾、 筆記用具
5	3月28日	講義「食育・食事バランスガイド」 ‘子育てママに、働くパパに…みんなに役立つ’食改の知恵”もらってください”	栃木の味 郷土弁当	グループワーク 「これからの目標 ～Goal in life～」 閉講式・修了証授与	エプロン、三角巾、 筆記用具

### 認知症の家族を介護している方へ「ひなげしの会」のご案内

ひなげしの会は、介護者研修会をきっかけに発足した認知症の方を介護している家族の会です。介護している中で、の悩みや情報交換など、本音で話ができる場です。ぜひ参加ください。

○自分のために「ほっと一息」つく時間をもってみませんか。  
○介護者がそれぞれ先生です。情報交換しませんか。  
○介護者仲間が一分かり合えます。○かしこく介護保険を利用しましょう。

●12月～2月開催の日時・場所

- 大田原市福祉センター (西部地域包括支援センター) 12月15日(土)
- 平成25年2月16日(土)
- 大田原市保健センター (中央地域包括支援センター) 平成25年1月19日(土)
- ※いずれも午後1時30分～3時30分

■問い合わせ

- 中央地域包括支援センター TEL (20) 1001
- 西部地域包括支援センター TEL (20) 2710
- 東部地域包括支援センター TEL (53) 1880
- 大田原市基幹型支援センター

### 大田原市災害時要援護者個別支援制度の登録申し込み

市では、集中豪雨や台風、地震などの自然災害時に備えた平常時の対応と災害発生時に支援を必要とする方に事前に登録していただくことで、災害時に迅速かつ的確な対応が図られるようにしています。

登録申し込みは随時受け付けています。

●対象

- ・介護保険の要介護認定者
- ・ひとり暮らし高齢者、高齢者夫婦
- ・身体(精神)障害者
- ・そのほか災害時に支援が必要と認められる方

●災害時の支援内容

避難準備情報や勧告または避難指示が発令された際、情報の入手や避難移動が困難な登録者に対し、指定した避難支援者または登録者に市が情報を伝達します。

※登録者の個人情報慎重に取り扱い、市災害時要援護者個別支援以外には使用しません。

■申し込み・問い合わせ 東 1階  
福祉課社会福祉係 TEL (23) 8707

