

歯周病検診を受けましょう

歯周病は成人の約8割が患っているほど身近でありながら、全身に悪影響を及ぼすこともある危険な病気です。町では対象となる方へ「歯周病受診券」を送付していますので、歯周病の早期発見・早期治療につなげましょう。

対象者◆令和7年度中に20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳を迎える方

検診期間◆12月末まで

受診対象機関◆美郷町、大仙市、仙北市、横手市の協力指定歯科医療機関(同封の一覧表をご確認ください)

金額◆受診した医療機関に1,000円をお支払いください。
※次の場合は無料で受診できます。ただし②、③に該当する方は受診予約前に下記へご連絡ください。

①70歳の方 ②生活保護世帯の方

③令和6年度町民税非課税世帯の方

注意事項◆・あらかじめ協力指定歯科医療機関へ電話で予約してから受診してください。
・受診時は「歯周病受診券」とマイナ保険証または健康保険証を必ずお持ちください。

出前健康教室「元気わくわく健康教室」開催地域・企業を募集します

町では、自分の健康を自分で守る「セルフケア」を推進しています。健康教室をより身近に体験できるよう、各地域の会館・会社など希望する会場で出前健康教室を開催しますので、ぜひお申込みください。

開催期間◆令和8年2月末まで

対象者◆地域の仲間、会社の職員同士などなたでも申込みできます。

会場◆希望する会場(会館など)
※会場の使用料はご負担ください。

申込方法◆下記まで電話にてご連絡ください。後日、日程調整等を行います。

内容

【運動編】「今日から自分でできる! 体調改善」

講師:健康運動指導士 黒田 恵美子 氏

タオルやボールを使って身体を動かしながら、肩こり、腰痛、膝痛など、体の不調への対処方法をお伝えします。この機会に体の動かした方を学んでスッキリしませんか?

【栄養編】「おいしく食べて低栄養予防!」

講師:町管理栄養士

低栄養予防のための食事や、年齢を重ねても元気で過ごしていくための、食材の選び方、調理方法などをお伝えします。上手に食べて毎日をいきいきと元気に過ごすコツを学びましょう。

少人数からでもお申込みできます!ぜひ一度お問い合わせください

皆さんの憩いの場です コーヒーサロン「てとて」

気軽にお立ち寄りください。「てとての会」の会員がお待ちしております。

日時◆6月18日(水) 午前10時～午後1時30分
会場◆美郷町南ふれあい館

問 町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

「高齢者世帯実態把握調査」のお知らせ

町では、75歳以上の高齢者世帯(要支援・要介護の認定を受けている世帯を除く)を対象に「高齢者世帯実態把握調査」を行っています。この調査は、高齢者の方々の日常生活状況や健康状態、地域とのかかわり、困りごとなどについて確認し、健康で安心できる暮らしの支援を目的としています。地域包括支援班の職員がご自宅を訪問した際は、ご協力をお願いします。

免許更新にも役立つ!

健康積み立て講座参加者を募集します

この講座は会話を楽しみながら、タブレットを使って、認知症予防を目的とした「脳若トレーニング」を行います。いつまでも元気に過ごしていくためにもぜひご参加ください。

対象◆町内在住の65歳以上の方

内容◆タブレット端末を使った認知症予防トレーニング、脳トレ など

時間◆午前10時～午前11時30分
(受付:午前9時30分～)

どちらのコースも全9回

日程◆夏のコース 7月10日から9月11日までの毎週木曜日 ※8月14日は休み
冬のコース 10月24日から12月26日までの毎週金曜日 ※11月21日は休み

会場◆美郷町中央ふれあい館 ホール

参加料◆無料

定員◆24名

申込方法◆6月27日(金)までに下記へお申し込みください。

申・問 町福祉保健課 地域包括支援班(町地域包括支援センター) ☎0187(84)4907

「えがおで健幸運動教室」(短期集中通所型サービス)に参加してみませんか

この教室は、一人ひとりの状態に合わせた体力アップの運動を短期間(約3か月間)で集中的に行い、元気で健康な自立した生活の継続を目指します。ご自宅から会場までの送迎もありますので、ぜひこの機会に参加してみませんか?

対 象◆65歳以上の方で、次の要件のいずれかを満たす方

- ①生活機能等の低下があり、教室の利用が必要と判断された方
- ②介護認定が要支援1・2と認定されている方

会 場◆にこにこリハビリデイサービス美郷る〜む
(六郷字安楽寺306-3)

日 時◆7月28日～10月20日 毎週月曜日(全12回)

※9月15日(月)は休み

①午前の部 10:00～11:30 ②午後の部 14:00～15:30

申込方法◆6月20日(金)までに下記へ電話にてお申し込みください。

料 金◆1回436円(1割負担の場合)

注意事項◆次のいずれかに該当する方は受講ができません。

- ・通所サービス(生きがいデイサービスやリハビリ)を利用している方
- ・要介護1～5と認定されている方
- ・過去2年以内にこの教室を受講したことがある方

料金は介護保険の負担割合によって異なります。送迎を希望する場合は申し込み時にお知らせください。対象者は先着順ではなく、困りごとを教えてくださいながら総合的に判断します。

■申し込み・相談後、参加決定!

アセスメント(今の生活を確認)

現在の生活状況や心身の状態をお伺いします。これからのがんばりをサポートするケアマネジャーを決定します。

ケアプラン(計画)作成

困りごとを解決するため、これからも元気でいるために取り組むことや支援の計画を立てます。

サービス担当者会議

ご本人やご家族と担当者など支援に関わる皆さんで集まり、計画や目標、それぞれの役割を共有します。

運動教室開始

目標達成に向けて教室内で介護予防のためのプログラムを実施し、自宅でも取り組みます。

効果の確認

定期的(1カ月に1回程度)に取り組みの効果や目標達成度などを確認します。

卒 業

教室内で最終評価を行い、担当ケアマネジャーが今後の取り組み等と一緒に考えます。終了後はこれからも自分らしい生活を送るために自宅で介護予防のための取り組みを継続しましょう!

知っ得!あんしん!!「認知症予防」③7

町では、認知症の正しい理解を深める講座や認知症予防の取り組み、認知症になっても集える居場所づくりなど様々な事業を行っています。

今回は、認知症になっても地域での生活が継続できるように地元商店等と町が連携して行っている見守り事業「気づきの輪」について紹介します。町内の理美容室やタクシー会社、金融機関、商店など約80か所が登録されており、令和6年度は新たに6つの事業所と協定を結びました。登録事業所には、「ながら見守り」の協力をいただいています。見守りの輪を広げていくことで、認知症になっても安心してこの町で暮らし続けることができるやささあふれる街づくりをめざしています。また登録事業所は随時募集しておりますので、ぜひ下記までご連絡ください。

「気づきの輪」は、商店や金融機関などで地域の高齢者を見守り、気がかりなことを感じたら、町地域包括支援センターへ相談して、高齢者を支える仕組みです。



美郷町認知症早期発見事業「気づきの輪」



オレンジカフェを毎月開催しています

オレンジカフェとは、医療や介護の専門職と出会う場で、認知症の方やご家族、地域の方など、どなたでも気軽に集まることができます。

オレンジカフェせんはた堂開催のお知らせ

日 時◆6月10日(火) 午後1時30分～午後3時

場 所◆みさと福祉センター
(美郷町土崎字上野乙6番地1)

テーマ◆『暮らしに寄り添う道具たち～心に寄り添うひととき～』

講 師◆笠原 基嗣 さん(福祉用具専門相談員)

問●千畑在宅介護支援センター ☎0187(85)2294

時間内
出入り
自由

交流カフェいこいの里開催のお知らせ

日 時◆6月12日(木) 午後1時30分～午後3時

場 所◆(旧)いこいの里デイサービスセンター
(美郷町六郷字遠槻154番地1)

テーマ◆『リンパケアについて』

講 師◆加藤 美津子 さん

問●(株)ユウメディカル ☎0187(84)0703

時間内
出入り
自由

申・問 町福祉保健課 地域包括支援班(町地域包括支援センター) ☎0187(84)4907