



対象・定員 市内在住・在勤の方、先着50人(要申込)

日時 2月5日(日)午前10時30分～午後0時15分
場所 アビスタホール
内容 昨年4月に障害者差別解消法が施行されました。障害に係る暮らしやすい地域を実現するために、みんなで考えてみませんか。講師 野澤和弘さん(毎日新聞論説委員)

講演会
だれもが暮らしやすい地域へ

日時 2月5日(日)午後1時30分～3時30分
場所 湖北台近隣センター
内容 認知症サポーター養成講座
費用 無料
申込・問い合わせ 電話で1月27日(金)までに障害福祉支援課・内線421、350

楽 こころの健康
家族が笑顔になるために心の病気を支える家族の対応
講師 中山貴至さん(柏駅前なかやまメンタルクリニック院長)
費用 無料 ※手話通訳あり
申込・問い合わせ 電話で2月3日(金)までに障害福祉支援課・内線421



楽 我孫子市健康づくり推進員及び食生活改善推進員

地域の人々へ健康づくりや食生活のアドバイザーとしての活動を行う、健康づくり推進員及び食生活改善推進員(兼務)を募集します。
日にち・内容 下表参照
場所 保健センター
時間 ①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分

分ごろ(受付は15分前～)
対象・定員 市内在住で講座の全日程に参加できる30歳以上の方、先着30人
費用 無料
申込・問い合わせ 2月3日(金)までに電話で健康づくり支援課 ☎7185-1126



Table with 3 columns: 日程 (Date), 時間 (Time), 内容 (Content). Rows include dates from Feb 7 to Feb 28 with topics like oral hygiene, cooking, and exercise.

楽 講座ひきこもりを理解する
日時 2月5日(日)午後1時30分～4時30分
場所 アビスタホール
内容 ①「精神疾患を起因としたひきこもりの理解」

講師：中山貴至さん(柏駅前なかやまメンタルクリニック院長)
費用 無料 ※手話通訳あり
申込・問い合わせ 電話で2月3日(金)までに障害福祉支援課・内線421



認知症 助け合いカフェ
日時 1月18日(水)午後1時30分～3時30分
場所 けやきプラザ1階体験コーナー
内容 笑いヨガ
対象・定員 認知症の方やその介護をしているご家族(どなたでも参加可)、15人
費用 1人200円
申込・問い合わせ 電話で1月28日(水)までに電話で住所・氏名・電話番号

公開学習講座 在宅医療～退院から看取りまで～

住み慣れた地域に必要な医療・介護サービスを受けつつ、最期まで豊かな人生を送るにはどうすればよいか、在宅医療に携わる医師を招いて講演会を開催します。
◎会場：湖北台近隣センター
日にち 1月21日(出) 講師 星野啓一さん(あびこ診療所所長)
◎会場：近隣センターふさの風
日にち 1月28日(出) 講師 山本文司さん(平和台病院副院長)
〈共通〉
時間 午後2時～4時(1時30分開場) 定員 先着100人(申込不要) 費用 無料
☎ 高齢社会への対応を探る会・小川 ☎7189-3399

読む得! 在宅医療と介護の連携 第3回

訪問しています!「歯科医師」

歯科医師の訪問で、お口のケアができるようになったケース

脳梗塞後、下半身にまひが残り自宅で療養する女性(70代前半)が、誤嚥性肺炎で入院しました。入院先では口腔内の汚れや入れ歯が合わないことも肺炎の原因であったとの説明があり、歯科受診を勧められました。退院後は体力の低下から寝たきりとなったため、歯科医師に訪問診療を依頼しました。
訪問により、入れ歯の修理と歯垢の除去を行いました(※)。その後は食事もちんと摂れるようになり、体力も回復してきています。また、介護する家族へは、夜は入れ歯を外して洗うなどの指導もあり、口腔内の清潔を保つことができています。
(※)症状などによっては、外来受診と同じ診療が行えないことがあります。

☆ポイント☆ 口腔機能の低下や不衛生は肺炎など全身状態にも影響します。寝たきりになってもケアに気を付け、口腔内にトラブルがある場合は訪問歯科診療を利用しましょう。

- 【歯科医師会 訪問歯科診療に関する相談窓口】
◎我孫子駅北口・南口地区…アライ歯科クリニック ☎7186-0802
◎天王台・東我孫子・湖北地区…小川歯科クリニック ☎7184-5621
◎新木・布佐地区…あらぎ野歯科クリニック ☎7187-4182



第4回は訪問看護編を予定しています。
我孫子市在宅医療介護連携推進協議会 広報部会
☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

認知症サポーター養成講座
日時 2月8日(水)午後1時30分～3時30分
場所 湖北台近隣センター
内容 認知症という病気を知り、認知症の人の気持ちを理解し、困っている誰かの支えになりませんか。講師 星良子さん(湖北台湖北台高齢者なんでも相談室室長)
費用 無料
対象・定員 先着40人
申込・問い合わせ 電話で住所・氏名・電話番号

認知症を知ろう!
日時 2月2日(木)午前10時30分～正午
場所 近隣センターこもれびホール
講師 天王台地区高齢者なんでも相談室職員
費用 無料
対象・定員 市内在住の方、高齢者支援課 ☎7185-1112

楽 認知症の方の「あひい」
日時 2月8日(水)午後1時30分～3時30分
場所 けやきプラザ7階研修室
内容 介護方法や日ごろの悩みなどについての情報交換
対象 認知症の方を介護している家族・介護経験者
費用 無料(予約不要)
☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

●休日・夜間に病気になったら:○消防署(☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接電話してから受診してください。※緊急の場合は迷わず☎119へ電話をしてください。※休日や深夜などの診察料は、割高になります。休日は日曜、祝日、年末年始