

健康・福祉ガイド

健康づくり

健康福祉課健康増進係 ☎25-5686

笑顔健康クッキング ※要申し込み

開催日	会場	申し込み期間
2/17(木)	新津健康センター	1/5(水)~2/15(火)

時間 午前10時~正午 (受付は午前9時45分から)

テーマ 手軽に時短で糖を抑えよう(糖尿病予防)

内容 講話、調理の実演

定員 先着20人

持ち物 筆記用具

にいつ子育て支援センター

育ちの森

開館日 毎週月曜~金曜、土曜(午前のみ) 利用料 100円
 開館時間 9:00~12:00、13:00~16:00
 利用対象 3歳以下のお子さんと保護者
 ※月曜・水曜の午前と木曜・金曜の午後…ベビー(1歳7カ月まで)対象
 ☎21-4152 セミナー受付時間9:00~17:00

利用定員を設けています。予約もできますが、空きがあれば当日入館可。空き状況はホームページでご確認ください。

ママと一緒にフラダンス

日時 ①1/19(水)②1/20(木) 10:20~

対象 ①1歳7カ月までの子と保護者 ②3歳以下の子と保護者

平成30年度生まれ限定日 ※受付中

人形劇、運動遊びなど

日時 1/21(金)午前 対象 平成30年4月2日~平成31年4月1日生まれのお子さんと保護者

定員 先着10組 ※きょうだいの参加可

タッチケアセミナー ※1/5(水)受付開始

日時 1/27(木) 13:30~15:00 対象 ハイハイする前の赤ちゃんとお母さん

定員 先着8組 参加費 無料

アキハで子育てサポート事業

パパとタッチケア ※1/12(水)受付開始

日時 2/12(土) 10:20~11:00

対象 ハイハイする前の赤ちゃんとお父さん

定員 先着4組

成人の健康相談 ※要申し込み

日時 2月4日(金) ①午前9時~②9時45分~③10時半~④11時15分~

会場 新津健康センター

内容 保健師、栄養士、理学療法士による個別面談

半日1回でよくわかる!

健康ミニ教室 ※要申し込み

日時 2月25日(金)

午前9時半~11時半 (受付は午前9時15分~9時25分)

会場 新津健康センター1階 機能訓練室

定員 先着12人

内容 よくわかる検査値の見方、すぐに役立つ食事・運動の話と実践

持ち物 健康診断の結果、筆記用具、飲み物

申し込み期限 2月22日(火)

お知らせ

☐=日時 ☑=会場 ☒=内容 ☓=対象・定員
 ☎=参加費(記載のないものは無料)
 ☑=申し込み ☒=問い合わせ

令和4年度 秋葉区二十歳のつどい

令和4年4月1日から成人年齢が18歳に引き下げられますが、秋葉区では従来どおり20歳になった人を対象に式典を開催し、名称を「秋葉区成人式」から「秋葉区二十歳のつどい」に変更します。

☑5月3日(火・祝)

第1部 午前11時半~正午(新津第一中、小合中、金津中、小須戸中の出身者)
第2部 午後2時半~3時(新津第二中、新津第五中の出身者、区外出身者)

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては、開催方法など変更の場合あり

☑秋葉区文化会館 ホール

☑平成13年4月2日~平成14年4月1日に生まれた人

※令和4年3月1日現在で区内に住居登録がある人には、3月下旬に案内状を送ります

※案内状を持っていない人も出席できます

※新潟市成人式に出席した人も、秋葉区二十歳のつどいに出席することができます

※都合による第1部、第2部の変更可能(申し込み不要)

☑新津地区公民館 ☎22-9666

令和3年度冬季秋葉区バスケットボール大会中止のお知らせ

2月6日に開催予定の冬季秋葉区バスケットボール大会は、中止します。

☑秋葉区バスケットボール協会事務局(阿部自動車興業内、☎21-6111)

地域福祉推進のために 委員募集

秋葉区地域福祉計画・地域福祉活動計画の推進・検討する委員を募集します。

委員には年に2回、平日昼間2時間程度の会議に出席してもらう予定です。

☑令和4年4月1日現在、区内に在住する満18歳以上の人(他の市内附属機関などの委員を除く)・2人

任期 令和4年4月1日から令和6年3月31日まで(2年間)

作文テーマ 「区の地域福祉推進のために取り組むべきこと」(800~1,200字)

☑2月4日(金)必着で、作文と①住所②氏名③生年月日④性別⑤電話番号を直接、郵送、ファクス、メールのいずれかで健康福祉課 地域福祉担当(秋葉区役所1階 13番窓口、〒956-8601住所記載不要、☎22-8250、メールkenko.a@city.niigata.lg.jp)

☑同担当 ☎25-5665

雪によるLPガス事故防止のお願い

雪によるLPガス事故を防ぐため、次のことに気を付けましょう。

①LPガス容器やメーター周辺、屋外設置の給湯器などは、雪に埋もれることのないように除雪しておきましょう

②屋根の雪下ろしの際は、周囲のLPガス設備にもご注意ください

③排気筒や吸気口が雪でふさがれたり、排気筒に破損がないか点検してください

※万一、ガス漏れや燃焼器具に異常があった場合は、すぐにお取引のあるLPガス販売店にご連絡ください

☑(一社)新潟県LPガス協会

☎025-267-3171

おしえて! 地域包括支援センター

地域包括支援センター(通称・包括さん)とは...

高齢者の総合相談窓口で、介護予防や高齢者の体調・生活などについて相談できます。親しみを込めて『包括さん』とも呼ばれています。秋葉区内には3か所あり、中学校区によって担当圏域が決まっています。

<秋葉区の包括さん②>

地域包括支援センター新津

担当圏域...新津第一・第二中学校区

住所...古田3丁目2番7号

電話...25-3081



【地域包括支援センター新津の取り組み】

高齢者の方が地域で住み続けられるために、地域住民に向けて、健康相談、フレイル予防の啓発活動に取り組んでいます。地域のサロンやお茶の間などに出向き、健康チェックをしたり、介護保険の相談や施設の紹介など福祉制度の説明も行っていきます。

【おしえて! 包括さん!】



相談者Aさん

最近、立ち上がることが難儀になって、近所へ出掛けることもおっくうになってきました。食事や掃除なども面倒で、昼間も寝てばかり…。このまま足腰が弱っていくのが心配です。どこか運動できる教室などはありますか?

冬場は特に外出の機会が減り、からだを動かす機会が少なくなりますね。筋力が低下し、足腰が弱くなると、歩行や立ち座りが大変になってきます。歩行が不安定になると、転倒も心配ですね。



包括さん

新潟市の介護予防事業『幸齢ますます元気教室』はいかがでしょうか?足腰が弱くなったり、栄養面の心配がある方におすすめの運動教室です。地域のサロンで体操をメインにやっているとところもご紹介できますよ。まずは、どんな場所がAさんに合っているのか、一緒に考えてみましょう。

インターネット配信 認知症講演会

2月は「新潟県高齢者見守り強化月間」です。

認知症について正しく理解し、いつまでも生き生き暮らすためにはどうしたらいいか、ご家庭や地域で考えてみませんか。

日時 2月6日(日) 午後2時~3時半

テーマ 高齢になっても、認知症になっても、地域で暮らすために

内容 地域で活動している医師や支援者のほか、認知症当事者の方などとトークセッションを行います

申し込み 1月28日(金)までにファクス(☎22-8250)または新潟市「かんたん申し込み」(右の二次元コード)のいずれかで健康福祉課 高齢介護担当へ

※後日、視聴方法などをご案内します

問い合わせ 同担当 ☎25-5679



お正月は餅による窒息に注意!

餅を食べる時は次のことにご注意ください

- 餅は小さく切り、食べやすい大きさにする
- 先に汁物などを飲んで、喉を潤してから食べる
- ゆっくりとよく噛んで食べる



食事中、喉に物がつまり意識が無くなった場合、速やかに119番通報をして心肺蘇生法を開始してください。

窒息の対処法について、動画を公開しています。

右の二次元コードからぜひご覧ください。

問い合わせ 秋葉消防署 地域防災課 救急担当 ☎22-0175

