

わくわくデイサロン 介護予防教室



65歳以上のみなさん
介護予防教室に参加してみませんか？

▶ 申込資格 65歳以上で町内に住所があり、要介護認定を受けていない人
☎ 福祉課 932-1493 (ダイヤルイン)
932-1151 (内線128)

3月のスケジュール

3月のわくわくデイサロンの開催予定はありません。

4月のスケジュール

4月のわくわくデイサロンの開催予定はありません。

自宅でできる健康づくり

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出を自粛されている人などに向けて、ご自宅でできるエクササイズをYouTubeに掲載しています。須恵町のホームページからアクセスすることができますので、ぜひ参考にしてください。

須恵町ホームページの場所

須恵町トップページ > 医療・健康・福祉 > 高齢者福祉・介護 > 介護予防について > 介護予防自宅エクササイズ



5月のスケジュール



● 11日(水)
ケアピクス ※定員30人
講師 林崎 万里子
自己負担金 100円



● 13日(金)
回想法 ※定員30人
講師 社会教育課
自己負担金 なし



● 18日(水)
ほのほの体操 ※定員30人
講師 高濱 弥生 先生
自己負担金 100円

※詳細は、広報すえ4月号でお知らせします。

介護予防!いつまでも住み慣れた地域で 安心して暮らすためのお手伝い!

須恵町地域包括支援センター

こんな時は、地域包括支援センターにご相談を!

- 身のまわりのことが自分でできなくなってきたから介護について相談したいんだけど…
- 最近物忘れがひどくなってきた…
- お金の管理が不安になってきた… など

須恵町地域包括支援センターとは…

須恵町の委託を受け、主任介護支援専門員・社会福祉士・保健師が専門職として配置され、地域の65歳以上の人の介護や福祉に関するさまざまな相談を受け付けています。



まずはお電話ください!
☎ 410-9312

ご相談は
無料です!



須恵町大字上須恵1167-3
(福祉センター内)

▶ 受付 月～金曜(祝日、年末年始を除く)
8時30分～17時15分



献血に行こう

ふれ愛 わけ愛 たすけ愛 献血にご協力ください!

▶ 日時 3月24日(木) 10時～16時
▶ 場所 須恵町役場 保健センター



献血できる条件をご確認ください。

- 男性 体重50kgを超える17歳から69歳までの人
 - 女性 体重50kgを超える18歳から69歳までの人
- ※65歳以上の人は、60歳から64歳までの間に献血経験がある人に限ります。
※高血圧・高脂血症などの薬(1種類)を服用されていても、献血が可能になりました。
※海外出張および旅行から帰国後4週間は献血できません。
※イギリスに昭和55年から平成8年までに通算1か月(31日)以上の滞在歴がある人は献血できません。
※新型コロナウイルスワクチンを48時間以内に接種された人は献血ができません。

その他の献血場所

- リックス(株) 9時30分～11時30分
- オリエント産業(株) 13時30分～16時

血液検査を行いますので、健康管理にも役立ちます。

- 肝臓障害 ●腎臓障害 ●動脈硬化など、生活習慣病の発見
- B型肝炎、C型肝炎 ●糖尿病(グリコアルブミン) ●その他(梅毒、その他)

献血にご協力をいただいた人には粗品をお渡ししています。

問い合わせ先 須恵町献血推進協議会(健康増進課) ☎ 687-1530(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線167)

血圧測定&100日 体重測定の達成賞 受け取りについて

令和3年8月2日(月)から10月29日(金)までの体重測定に参加され、測定チャレンジが終了した人に、ささやかですが達成賞をお渡ししています。

達成賞の受け取りについて

- ▶ 場所 健康増進課
- ▶ 持参するもの 記録用紙兼アンケート
- ▶ お渡し期限 **3月31日(木)まで**
- ▶ 問い合わせ先 健康増進課
☎ 687-1530(ダイヤルイン)
☎ 932-1151(内線164)

平成30年から始まった測定チャレンジ事業は、参加者減少のため令和3年度で終了します。なお、記録用紙が必要な人は、今後も健康増進課でお渡しします。
チャレンジにご参加くださりありがとうございました。
これからも健康に関する情報は、広報すえや須恵町ホームページ、須恵町公式LINEで発信していきます。

麻しん風しん混合ワクチン2期の 接種期限が近づいています!

MRIは、麻しん風しん混合ワクチンで、流行や重症化を防ぐためにとても大事な予防接種です。忘れずに接種しましょう。

- ▶ 対象者 平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ(幼稚園・保育園の年長児に相当する年齢)
- ▶ 接種期間 3月31日(木)まで(病院の診療時間内)
- ▶ 町内実施医療機関

町内実施医療機関	電話番号
医療法人社団 正信会 水戸病院	935-3755
医療法人 岡医院	932-0458
須恵外科胃腸科医院	936-2355
きよいファミリー内科	957-6777
まつお内科クリニック	410-2220

- ▶ 受診方法 上記の医療機関へ電話で事前予約
- ▶ 必要なもの 母子健康手帳・予防接種手帳
- ▶ 問い合わせ先 健康増進課
☎ 687-1530(ダイヤルイン)
☎ 932-1151(内線165)