

第158号
令和3年9月発行
(毎月1回発行)

発行責任者：佐々木利光
☎ 23-5524
☎ 21-3151

かっつまづ

9月

甲子地区生活応援センターだより
公民館だより



◇「子宮頸がん検診」追加申し込みのお知らせ

○年度初めの申し込みを忘れた方の為に「追加申込み」を行います。

申込期間：9月17日(金)まで。8時30分～17時15分

申込方法：市健康推進課へ電話で申し込む

※氏名、生年月日、受検票が確実に届く住所、電話番号を伝えてください。

※令和2年度に子宮頸がん検診を受検された方は対象外となります。

<対象者> 20歳以上の女性(令和4年3月31日時点)

<検診料> 2,000円

<子宮頸がん検診日程(甲子地区)>

・9月16日(木)洞関地区コミュニティ消防センター

・9月28日(火)洞関地区コミュニティ消防センター

【問い合わせ：健康推進課 ☎22-0179】

◇「特定健康診査」の結果表の見方がわからない方へ

○既に特定健診を受けた方は「結果表」が届いていると思います。

詳しい結果はきちんと確認しましたか？

毎年の検査結果がどのように変化しているのか(数値が上がっているのか下がっているのか)が病気の発症や予防にとっても重要になります。

結果表の見方がわからない方はお気軽に保健師・栄養士にご相談ください。

新型コロナウイルス感染症の発生状況により、中止する場合がありますのでご了承願います。

◇第1回 西地区(甲子・小佐野・中妻)合同スポーツ大会の開催について

ニュースポーツを通じた住民の健康増進及び、他地区住民との交流を目的として、西地区合同スポーツ大会を実施します。今回が第1回目となります。

各地区応援センターからそれぞれ20名(5人×4チーム)での参加となりますので、参加を希望される方は応援センターに申し込み願います。

なお、申し込みは個人でも複数でも可能としますが、20名に達した時点で受付を終了させていただきます。

開催日時：令和3年10月1日(金) [開会式]8:30 [競技]9:00～12:00

開催場所：釜石市球技場

競技内容：グラウンドゴルフ・スカットボール・輪投げの3種(参加者全員が3種の協議を順次行います。)

申し込み：甲子地区生活応援センター(参加者の氏名、住所、生年月日、連絡先を申し込み時に伝えてください。)

申し込みは9月24日(金)までをお願いします。

その他：①新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合があります。

②毎年実施している、公民館長杯グラウンドゴルフ大会は、10月末又は11月初めを予定しています。

◇甲子応援センター保健師メモ◇ ～「脱水」の症状を見逃さないように！～

まだまだ暑い日が続いています。気温が高い日など、「脱水」になることが多くあります。

脱水状態になると身体にさまざまな変化が現れます。体調不良に加え、次のような症状があったら脱水を疑いましょう。

○原因不明の発熱 ○急激な体重減少

<脱水の発見方法>

①握手してみる⇒手が冷たければ疑わしい

・脱水状態になると、血液は生きていく上で重要な臓器に集まります。
その為、手足等には血液がいかず、冷たくなります。

②舌をみる⇒乾いていたら疑わしい

③皮膚をつまんでみる⇒皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかつたら疑わしい

④親指の爪の先を押してみる⇒赤みが戻るのが遅ければ疑わしい

⑤高齢者のわきの下を確認する⇒乾いていたら疑わしい

※ちょっとおかしいなと感じたらチェックしてみましょう。

脱水症
予防



窓口からのお知らせ

▶9月末納期の市税等

【受付時間：8時30分～17時15分】

◎国民健康保険税3期

◎各使用料(水道等) 9月分

◇高齢者の新型コロナウイルス感染予防と健康維持について

○自宅で過ごす時間が多くなる高齢者の心身の健康を保つために3つのポイントを紹介します。

(1)運動のポイント

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- ・人混みを避けて、1人や限られた人数で散歩する。
- ・家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、スクワット等)を行う。
- ・家事(庭いじりや片づけ、立位を保持した調理等)や農作業等で身体を動かす。
- ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

(2)食生活・口腔ケアのポイント

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- ・3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- ・毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- ・しっかり噛んで食べる、1人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

(3)人との交流のポイント

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- ・家族や友人と電話で話す。
- ・家族や友人と手紙やメール、SNS等を活用して交流する。
- ・買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考え、事前に話し合っておく。



9月の公民館事業



9月の公民館事業は、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う「岩手緊急事態宣言」が解除されていないことから、8月に引き続き貸館を含めた館内利用を休止といたします。

皆様におかれましては、日常生活においても引き続き感染予防対策等を講じていただきますようよろしくお願いいたします。

なお、実施する公民館事業は以下のとおりとなります。

☆あおぞらパークinかつし☆

コロナ禍における子ども達の安全安心な野外のあそび場として、これまで鶴住居町の根浜で開催されていたあおぞらパークを甲子でも開催します。

7月に実施予定でしたが雨により開催できなかつたことから、再企画の第1回目として今月開催します。

是非この機会に、親子で遊びに来てください！

日時:9月18日(土)10時~15時
場所:コスモス公園(甲子町第5地割)
対象:小学生、未就学児の親子

申し込み:自由参加

問い合わせ:・根浜あおぞらパーク実行委員会 伊藤 携帯 090-1065-9976
・甲子公民館[9月17日(金)まで]

※根浜あおぞらパークの詳細は、添付のQRコードで「LINE@根浜あおぞらパーク」を友だち追加して確認願います。②:雨天、荒天時は中止となります。



☆大橋おたっしや相談会☆

市税等の収納業務及び保健師による血圧測定を行います。

なお、新型コロナウイルス感染防止対策として、滞在時間短縮のため健康相談は行わないこととします。

日時:9月30日(木) 9時~11時
場所:仙人インフォメーションセンター

☆甲子を知るゆったりウォーキング☆

日時:9月17日(金)9時00分~12時00分
講師:蓮見純子先生

<コース内容>

○センター→林業センター→大畑の滝→奥の院→
吊り橋→三ヶ月神社→センター

- ※1 小雨決行のため雨具を持参願います。
- ※2 杖又はポールなどの持参をお勧めします。
- ※3 飲物を持参願います。