

大 認知症 マメ知識

認知症ガイドブックを作成しました

認知症の人が安心して生活するためには、家族だけでなく地域全体で支えていく必要があります。

市民の皆さんに認知症について理解していただくとともに、身近な人が認知症になったときにどう支えていったらよいのかという不安を少しでも軽減していただけるように、認知症の症状に応じて、篠山市内でのようなサービスや支援を利用することができるのかをまとめたものです。

また、このガイドブックには、「認知症かな?」と思ったときの受診のポイントや上手にかかわるポイントなども掲載しています。

認知症になっても住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らしていくためにこのガイドブックをご活用ください。



お気軽にご相談ください

2月末までの認知症サポーター数 8,802人

問い合わせ・相談先
もの忘れ相談センター(地域福祉課内)
☎552-5346

身近な人が認知症に…
どうしたらよいか不安…

ガイドブックを
活用ください!



地域福祉課、東西地域包括支援センター、健康課、各支所窓口などで配布します

4月の健康カレンダー

休日診療・休日調剤が可能な薬局

問い合わせ 篠山市休日診療所 ☎552-8910 篠山市医師会 ☎552-8225

とき	休日診療			休日当番薬局		
	担当医師	受付時間	ところ	担当薬局	所在地	電話番号
2日(日)	あしだ内科医院医師	【午前】 10:00~12:00 【午後】 13:00~16:30	休日診療所 (篠山市民センター内)	祥漢堂しのめ店	黒岡	554-1340
9日(日)	小島内科クリニック医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
16日(日)	岡本病院医師			布袋堂薬局	下二階町	552-0139
23日(日)	平野外科医院医師			なかにし薬局	乾新町	554-2278
29日(土)	すぎもとポー・クリニック医師			祥漢堂しのめ店	黒岡	554-1340
30日(日)	石井医院医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630

毎年1回

誕生月は乳がん・子宮がん検診を!

市では、1年を通して指定医療機関で、乳がん・子宮がん施設検診を700~1,200円で受診できます。詳しくはお問い合わせ、または市ホームページをご覧ください。

問い合わせ 健康課 ☎594-1117 / 篠山市医師会 ☎552-8225

小児救急医療電話相談窓口

(☎0795-72-4396)
対応時間
平日=17:30~翌8:00
土・日・祝日=24時間



がん検診
めざせ受診率 50%超

「元気のヒケツ」は

- 集めて!
- 動いて!
- 楽しんで!

男性初心者限定 ヘルシークッキング教室に参加しませんか?

いきいきと元気に暮らすためには、「食」が大事!

自分の「食」を自分自身で考え、気にかけていくことは、健康づくりの第一歩です! 料理を始めるのに、性別・年齢は関係ありません。基本を学び、自分でおいしく作る技を身につけ、元気に過ごすために、この教室に参加してみませんか?

日程 右表のとおり(毎月1回の10回シリーズ)

時間 9:30~13:00

ところ 篠山市民センター

内容 調理実習と講話(健康的な食生活のノウハウと、料理をつくるための基本を学びます)

対象 おおむね60歳以上の男性料理初心者で、意欲のある方(できるだけ10回参加できる方)

定員 24人(定員を超える場合は抽選)

参加費 1回600円(調理材料代として毎回徴収)

申込期限 4月21日(金)

申し込み・問い合わせ 健康課 ☎594-1117

教室受講者の声

- 知りあいがふえることがうれしい!
- 家の野菜を使って、料理作りをやっていきいたい
- 料理をしてみようと思わせる説明や料理でした
- 唾液がむし歯や歯周病だけでなく、いろいろな病気の予防になることが分かり、今後よくかんで食べることも実践していこうと思います
- 味がよく、楽しめました。昔、母が作っていたのを思い出しながらいただきました

篠山の郷土料理を
取り入れた実習を行います!



調理実習の様子(写真右)。実習の際に、栄養士がデモンストレーションを行います(写真上)

保健・福祉の総合情報発信

ささやま ホットステーション

男性初心者限定

月日	内容	メニュー
5月16日(火)	料理の基本をマスターしよう ~朝ごはんを作ろう①~	おいしい ご飯を炊こう みそ汁
6月20日(火)	料理の基本をマスターしよう ~朝ごはんを作ろう②~	スクランブル エッグ
7月18日(火)	おいしい食事で元気度アップ ~簡単!昼ごはんを作ろう①~	チャーハン
8月29日(火)	手軽においしく食べよう ~簡単!昼ごはんを作ろう②~	親子どんぶり
9月19日(火)	食事で免疫力アップ ~セットで食べよう 肉と野菜~	チキンナゲット
10月24日(火)	血管をしなやかに ~セットで食べよう 魚と野菜~	さんまの かば焼き
11月14日(火)	健康な身体は お口から ~よく噛んで食べよう あと5回~	豚肉の 野菜巻き
12月19日(火)	上手に付き合おう アルコール ~体にうれしいおつまみに挑戦~	ぶりの 焼き漬け
1月16日(火)	食物繊維をたっぷり食べよう ~セットで食べよう豆と野菜~	黒豆ずし
2月20日(火)	元気と健康の秘訣は食事から	篠山 まるごと丼