



手話でコミュニケーション!!「手話」はじめませんか

問い合わせ 地域福祉課 ☎552-7102

【今月の手話】 雪が降り寒いですね

雪[が降る]

歯を指差した右手人差し指の指先を左方に振る



寒い

両腕と身体を縮こませ両手拳を上に向けて左右に震わせる



手話サロン開催します

耳の聞こえない人と地域のひととの交流の場として手話サロンを開催します。聞こえない人、聞こえる人にかかわらずどなたでも参加できます。手話での会話を体験しませんか?ご参加お待ちしております。
とき 3月9日(土) 13:30~15:30
ところ 障害者総合支援センタースマイルささやま(東沢田)
参加費 500円(お茶菓子代)

ですね

両手2指の輪をひらひらさせながら上から下へ下ろす



両手2指を上に向けて前後に並べ、同時に指の開閉を繰り返す



認知症 マメ知識

「認知症! 家族が知りたいお金の管理について」

介護講座と介護者のつどい「ゆうゆう」のご案内

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

「訪問販売や通信販売で高額な商品を買ってしまった!」「入所中の親の費用を本人名義の預金から支払おうとしたが引き出せなかった!」こんな現実ご存じですか? 家族が安心して介護できるよう、判断力が十分でない方の財産や権利を守る方法を、相談員が身近なできごとを通してお話します。講演の後には、参加者交流会もあります。「介護ともだち」をみつけませんか!
とき 2月18日(月) 13:30~15:30 ところ 篠山市民センター
(12月末までの認知症サポーター数 10,422人)

2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
3日(日)	今田診療所医師	【午前】	篠山市 休日診療所 (篠山市民センター内)	アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
10日(日)	砂山内科クリニック医師	10:00~		祥漢堂薬局しのめ店	黒岡	554-1340
11日(月)	山鳥病院医師	12:00		なかにし薬局	乾新町	554-2278
17日(日)	にしき記念病院医師	【午後】		布袋堂薬局	下二階町	552-0139
24日(日)	中野医院医師	13:00~		祥漢堂薬局しのめ店	黒岡	554-1340
		16:30				

※都合により医師に変更が生じる場合があります。受診前に一度診療所にお電話ください。

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



毎年1回 誕生月は乳がん・子宮がん検診!

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700~2,300円で受診できます。詳しくはお問い合わせいただくか、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

献血 問い合わせ 健康課 ☎594-1117

とき	受付時間	ところ
22日(金)	10:00~12:00	丹南健康福祉センター
	14:15~16:00	平和発條(株)
27日(水)	9:30~11:00	ミナト医科学(株)
	13:30~16:00	今田まちづくりセンター

ささやま 保健・福祉の総合情報発信

ホットステーション

健康 いいカラダ!



健康課×篠山産業高校生 課題研究「篠山市に住む高齢者の皆さんを元気にするためのものづくり」

いきいき未来プロジェクトで健康・元気アップ



工作教室の参加者とプロジェクトメンバーの高校生(篠山産業高校にて)

篠山産業高等学校土木科3年生がこれまでの学習の集大成として課題研究に取り組み、そのうちの14人が「いきいき未来プロジェクト」として健康課と連携し、「篠山市に住む高齢者の皆さんを元気にするためのものづくり」に取り組みました。

問い合わせ 健康課 ☎594-1117

1.地域にどう貢献できるか考え、高校生が「いきいき倶楽部」(※)対象の工作教室を企画

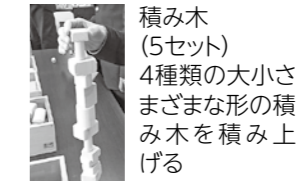
地域で介護予防の活動をしている「いきいき倶楽部」の世話人さんたちから「体操の時に使う踏み台があればうれしい」という声があり、地域の方との交流もできるようにと高校生が工作教室を企画。踏み台作りを行いました。定員を上回る17倶楽部28人が参加。第2弾も開催し、20倶楽部37人が参加しました。

2.高校生がオリジナル介護予防グッズ(いきいき元気グッズ)を製作、いきいき倶楽部へ貸し出し開始

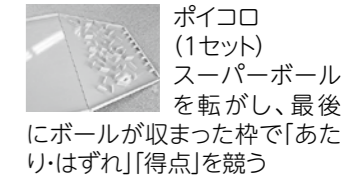
楽しく元気や健康が維持できる「いきいき元気グッズ」を高校生が製作しました。高齢者の方々と交流をする中での気づきをもとに、試行錯誤を重ね、完成させました。11月27日、「にしき北合同いきいき倶楽部」の皆さんを代表に、引き渡し会を開催しました。「50音釣りゲーム」「ポイコロ」など4種類ある元気グッズの特徴や使い方を高校生が説明し、参加者で試していくと、楽しくて会場のあちらこちらから歓声が上がったほどでした。

高校生オリジナル いきいき元気グッズ

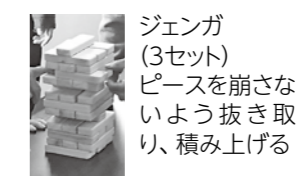
この4種類の「いきいき元気グッズ」は、12月19日に校内で開催された学習成果発表会の後、健康課へ寄贈され、今後は市内で活動中のいきいき倶楽部へ貸し出します。2月15日に開催する「いきいき倶楽部 世話人の集い」でも実物を紹介します。



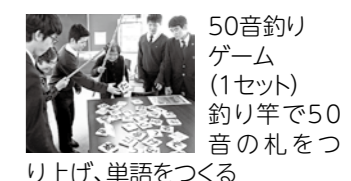
積み木 (5セット)
4種類の大きささまざまな形の積み木を積み上げる



ポイコロ (1セット)
スーパーボールを転がし、最後にボールが収まった枠で「あたり・はずれ」「得点」を競う



ジェンガ (3セット)
ピースを崩さないよう抜き取り、積み上げる



50音釣りゲーム (1セット)
釣り竿で50音の札をつり上げ、単語をつくる

※いきいき倶楽部とは?

地域の公民館などで、週1回集まり、重りを使った「いきいきデカボ一体操リニューアル版」を継続して行っていく住民主体の介護予防活動をするグループです。現在市内で54カ所が立ち上がり、皆さん元気に楽しく継続しています! 立ち上げに関心のある方は、健康課までご相談ください!