

あれ? 認知症 かもしれない と思ったら

問い合わせ
西部地域包括支援センター
☎594-3776
東部地域包括支援センター
☎558-0324
長寿福祉課もの忘れ相談センター
☎552-5346

家族や周囲の人が認知症かもしれない気になっても、「体は元気だし、年をとればこんなもの」と思いがちです。早めに対処することで、認知症の進行を緩やかにし、穏やかに暮らすことができます。相談の目安になる気付きのポイントを紹介します。

- 薬の飲み忘れや間違いが多い
 - リモコンや電化製品の操作がうまくできない
 - 好きだったことに興味や関心がなくなった
 - ささいなことで怒りっぽくなった など
- 「今までと違う、おかしいな」と気付いたときは、かかりつけの医療機関や左記へご相談ください。



手話施策推進委員会委員を募集します

手話が言語であることを理解し、全ての人があるゆる場面で手話を自由に使い、社会参加できる丹波篠山市をめざして施行された「丹波篠山市みんなの手話言語条例」に基づき、手話施策を推進するための方針および実施方法について審議いただく委員を募集します。

任期 10月から2年間(会議は年2・3回程度)
応募資格 市内在住、在勤、在学、活動または事業をしている方で、18歳以上(令和2年4月1日現在)の方
※市議会議員、常勤の公務員およびほかの附属機関などの公募委員を除きます。

募集人数 2人
報酬 日額4,000円
申込期限 8月14日(金) 17時
申し込み方法 下記および各支所に備え付けの申し込み用紙(市ホームページにも掲載)に必要事項を記入の上、小論文(テーマ「あなたが考える手話の普及について」(800字程度))を添えて提出
申し込み・問い合わせ 社会福祉課☎552-7102

お子さまの乳幼児健診について

～健康が気になるときだからこそ、
遅らせずに予定どおりに受けましょう～

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、延期・中止になっていた乳幼児健診は5月末から再開し、対象のお子さんには個別通知でお知らせしています。健診は、お子さんの健やかな成長、発達を確認し、気になることを早めに相談できる大切な機会となっています。各健診の対象者については、健康カレンダー・広報などでお知らせしている対象月と異なりますが、ご了承ください。

また、安心して健診を受診いただくため、健診会場においては、換気や消毒、呼び出し人数・時間の調整など、感染予防対策を十分に行っています。しかし、会場には多くの方の出入りがありますので、受診される保護者の方はお子さんの体調把握、マスクの着用、手洗い・手指の消毒など、個人の感染予防対策をお願いします。

受診に関して不安に感じられる場合には、健診日の変更・延期、また個別での相談が可能ですので、健康課までご連絡ください。

問い合わせ 健康課☎594-1117

8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** 丹波篠山市休日診療所☎552-8910 丹波篠山市医師会☎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)	杉本健郎医師	【午前】 10:00～12:00 【午後】 13:00～16:30	丹波篠山市 休日診療所 (丹波篠山市民 センター内)	祥漢堂薬局しののめ店	黒岡	554-1340
9日(日)	石井医院医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
10日(月祝)	小嶋医院医師			布袋堂薬局	下二階町	552-0139
16日(日)	兵庫医大ささやま医療センター医師			祥漢堂薬局しののめ店	黒岡	554-1340
23日(日)	今田診療所医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
30日(日)	砂山内科クリニック医師		祥漢堂薬局しののめ店	黒岡	554-1340	

小児救急医療電話相談窓口(☎0795-78-9290)
対応時間 平日=17:30～翌8:00 / 土・日・祝日=24時間

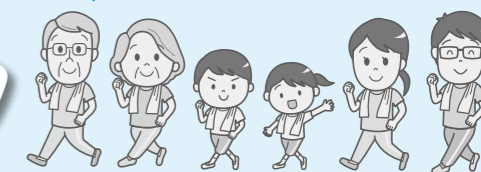
※都合により医師に変更が生じる場合があります。受診前に一度診療所にお電話ください。

※新型コロナウイルスの影響により、今後日程変更や中止になる場合もありますがご了承ください。

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



今年度はお話中心の教室になります

ヘルシークッキング教室(子育て編)

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、自宅で過ごす「お家時間」が増え、毎日の食事作りは大変です。でも、子どもたちが元気にすくすく育つためには、毎日の食事が大切になります!

この機会をチャンスと捉え、家族の食生活の見直しや、健康づくりにつながる食事作りのヒントを伝授します! 4回シリーズで、テーマに応じた講話をします。

とき

- 1 8月27日(木) 栄養成分表示を知っていますか
- 2 9月10日(木) 調味料のあれこれを知ろう
- 3 10月 8日(木) 乾物や缶詰をうまく活用しよう
- 4 10月28日(水) あと1品欲しい時! 時短レシピ

※調理実習は行いませんが、テーマにそったレシピを提供します。

時間 10:00～11:30
ところ 丹波篠山市民センター
対象 子育て中の方(小学校低学年までのお子さんの食事作りをしている方)

※今回は保護者だけの参加になりますので、託児は行いません。ご了承ください。

持ち物 筆記用具・マスク
募集人数 15人(定員を超える場合は抽選とさせていただきます)
※4回通して参加できる方を優先します。

申込期限 8月13日(木)
申し込み方法 下記まで電話
問い合わせ 健康課☎594-1117



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 社会福祉課☎552-7102

【今月の手話】疲れを溜めないよう、十分な睡眠を取りましょう!

手のひらを胸に向けた両手の指先を下に向けてだらりと回し下す
甲を上に向け、両手2指を交差させ同時に上げる
指を広げて立てた両手を素早く半回転する
親指を人差し指の間にせし、右手こぶしの手のひらを鼻にあてる
頭をかじげ、こめかみに右手こぶしをあてる
4指を曲げ、指先を向き合わせた両手を体の方へ強く引き寄せる

