

## 介護者のつどい

**対象**…市内居住で介護に関わっている方、以前介護を経験された方、介護に関心のある方

**日程・場所**…10月16日(金) 保健センター市浦  
10月28日(水) 保健センター金木  
11月11日(水) 生き生きセンター

▷13:00～13:30 受付・健康相談(事前申込必要)  
▷13:30～14:00 懇談「何でも話そう介護体験」  
▷14:00～15:30 講話「認知症とは？」／寸劇「認知症の人への正しい接し方」

**講師**…キャラバンメイト五所川原

**参加費**…無料

**定員**…各日先着30名

**持ち物**…筆記用具、健康手帳(お持ちの方)

**申込み**…開催日の3日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

**申込先**…地域包括支援センター TEL 38-3939

## ゲートキーパー研修

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。「悩んでいる人への具体的な声のかけ方」「関わり方」等を学び、ゲートキーパーについて考えてみませんか。家族や友人等への接し方、生活にも役立つ内容です。

**日程・会場**

11月8日(日) 市民学習情報センター  
11月22日(日) 青森あすなるホール市浦  
11月29日(日) 金木公民館

**内容・時間**(受付開始30分前から)

▷10:00～10:30 体験発表「命の隣でできること」

多重債務や悪質商法等の消費者被害に遭った方の救済活動を通じ、自身の体験や救われた方の声等

**講師**…青森多重債務等被害をなくす会

「青森りんごの会」高田恵美子氏

▷10:30～12:00 ゲートキーパーの役割、悩んでいる人を理解しよう／傾聴を理解し、関わり方を知ろう

**講師**…青森大学社会学部教授 藤林正雄氏

▷13:00～14:50 傾聴を体験してみよう

**講師**…青森大学社会学部教授 藤林正雄氏

\*1日受講された方には、修了証を交付します。

\*午前のみ、午後のみ参加も可能です。

**持ち物**…昼食(参加申込時に弁当注文可:500円)、健康手帳(お持ちの方)、筆記用具

**申込み**…開催1週間前までに電話またはFAX(35-2130)(様式自由)にて氏名、希望日、住所、電話番号をお知らせください。

**申込先**…健康推進課 内線2367

## 健康スタイルアップ運動教室

自分なりに食事や運動に気を遣っているのに、なかなか体重が減らない、健診で毎年何か引っかかってしまう、「運動しなきゃ」「体を動かさなくては」と思っていて、なかなか出来ないなど、どれか一つでも当てはまることはありませんか？

効果的に、小まめに体を動かすことで、余分な脂肪が燃えるだけではなく、血圧・血糖値・コレステロール値等が改善できます。

楽しく、気持ちよく一緒に運動をしましょう！

**日時**…10月21日(水) 18:30～19:30(受付30分前～)

**会場**…保健センター五所川原

**対象**…医師から運動を制限されていない方

**内容**…体重・血圧測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

**テーマ**…体幹を意識し体の中を温めて脂肪を燃やしましょう！

**講師**…健康運動指導士 鬼武由美子氏

**持ち物**…動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物、健康手帳(お持ちの方)

**参加費**…無料

**定員**…40名

\*申込不要。直接会場へお越しください。

\*ケガ等については参加者自身の自己責任となります。

**問**…健康推進課 内線2364

## ごしょがわら学生発平均寿命アップ実現プロジェクト ミニミニ保健師アイデアコンテスト



昨年コンテストの様子

10月24日(土)、25日(日)につがる克雪ドームで開催される「ごしょがわら産業まつり」会場において、高校生が市民の健康づくりについて考えたアイデアをポスターにまとめ展示します。来場された皆さんに優れたアイデアへ投票していただき、来場者投票数と審査員投票数との合算で賞が決まります。たくさんの方のご来場と投票をお待ちしております。

**来場者投票受付時間**

10月24日(土) 9:30～15:00

10月25日(日) 9:30～11:00

**審査発表・表彰式** 10月25日(日) 12:00(予定)

**問**…健康推進課 内線2367