

認知症フォーラム

映画上映とパネルディスカッション

日時 1月17日(土) 13:00~16:00 (受付 12:00~)

場所 オルテンシア小ホール

▷第1部 映画上映 (113分)

「ペコロスの母に会いに行く」

実体験をもとに老いや認知症を否定せず温かな視点でとらえた心温まる映画です。

「記憶」「愛」がキーワードです。

▷第2部 パネルディスカッション (45分)

パネリスト

- ・キャラバンメイト五所川原
阿部寿美子代表
- ・布施病院相談室
精神保健福祉士 三浦良介室長
- ・認知症の人と家族の会
五所川原地区世話人 山本麻美氏

コーディネーター

- ・健生五所川原診療所
認知症サポート医 津川信彦所長

参加費 無料

申込み 1月13日(火)までに地域包括支援センターへ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

メディコトリム参加者募集

高血圧や糖尿病、脂質異常症等でお薬を飲んでいる方はそれだけで安心と思いませんか？お薬を飲んでいる方も食事や運動等の生活習慣の改善が大切です。

健診結果を良くしたい、メタボを改善したい、薬を減らしたいとお考えのあなたに合った運動と栄養についてアドバイスします。

*平成25年度修了生の約7割が減量に成功しています。

対象者 高血圧、糖尿病、脂質異常等があり、経過観察もしくは内服治療中、またはメタボを改善したい市民で、両日参加可能な方

日程・内容 (運動メニューはややきつめです)

▷2月5日(木) 18:00~20:00

体力測定、運動・栄養指導、医師講話

▷2月19日(木) 18:00~20:00

個別処方箋の発行、運動・栄養指導、医師講話

場所 保健センター五所川原

講師 津川信彦所長 (健生五所川原診療所)、保健師、栄養士、健康運動指導士

参加費 無料 **定員** 20名

持ち物 健康手帳 (お持ちの方)、記録用紙 (申込者に後日郵送します)、水分補給のための飲物、タオル、運動できる服装・内履き

締切 1月29日(木)までに電話にてお申し込みください。

申込先 健康推進課 内線 2364

胃がん・大腸がん検診 1年に1回、じぶんのカラダの点検を!

五所川原市は全国や青森県内と比べ、胃がん・大腸がんで亡くなる方がとても多いです。

まずは、1年に1回の点検を。そして、がんを予防する生活習慣を身につけましょう。

大腸がんの原因と予防

▷発生の危険を高める食生活・生活習慣

- ・アルコールの摂りすぎ
- ・肥満 (内臓脂肪)
- ・肉の摂取が多い

▷発生を予防する食生活・生活習慣

- ・運動習慣
- ・野菜を食べる (食物繊維を増やす)

胃がんの原因と予防

▷発症の危険を高める食生活・生活習慣

- ・喫煙・受動喫煙
- ・塩分の多い食品
- ・野菜・果物不足
- ・ピロリ菌の感染

▷発症を予防する食生活・生活習慣

- ・禁煙・タバコの煙に近づかない
- ・減塩
- ・食物繊維を増やす
- ・食べ物からビタミンCを摂取する
- ・感染の有無を検査する
- ・ピロリ菌の除去

問 健康推進課 内線2363

火災・救急出動概況

五所川原市管内 11月の火災、救急、救助出動件数 (単位:件)

区分	火災		救急		救助	
	月別	累計	月別	累計	月別	累計
平成26年	1	18	187	1,813	3	16
平成25年	0	15	138	1,664	1	24
比較	1	3	49	149	2	△8

全国統一 防火標語 消すまでは 心の警報 ONのまま

五所川原地区消防事務組合消防本部 ☎35-2023 (内線 1031)

人口と世帯数

平成26年11月末 住民基本台帳 ()内は前月比



人口
58,182人
(-30)



男
26,827人
(-12)



女
31,355人
(-18)



世帯数
25,268世帯
(+10)