

生涯現役

いきいき元気

道上 陽子 さん
(大字高萩)



“多くの仲間と充実した日々”

「高齢者大学に入って生きがいを見つめました」と話すのは、コーラスグループ”蓬萊童謡唱歌の会“代表の道上陽子さん。旦那様の定年後、何か楽しみを見つけないかと夫婦で中央公民館主催の高萩のぞみ大学に入りました。友人の輪が広がり、趣味ができ、毎日が忙しくなりました。家のカレンダーは、私と主人の予定でいっぱいです」と笑顔の陽子さん。蓬萊童謡唱歌の会メンバーは現在26人。練習は月1回。「顔を合わせ、元気な姿を確かめ合えることが嬉しいですね」

また、コーラスの他にもフラダンスやノルディックウォーク、軽スポーツに参加するなど毎日充実した日々。主婦業の頃とは生活が一変したそうです。ノルディックウォークを持ち寄り、景色を楽しみながら毎回3〜10キロ歩いています。「私は膝が悪いのでメンバーや主人が気遣ってくれます。体を動かすことが不安でも話をする目的で参加すると楽しいですよ。仲間と会って、たくさん話をして、笑い合うことが元気の秘訣です」

宝くじの助成金で災害活動用資器材及び心肺蘇生訓練用資器材を整備

高萩市消防本部消防総務課 ☎ 22 - 2293

宝くじの社会貢献広報事業である「平成26年度コミュニティ助成事業」の助成金を受けて、「災害活動用資器材」「心肺蘇生訓練用資器材」を整備しました。災害活動用資器材は、東日本大震災を教訓に、燃料に依存しなくても「災害に強く、市民に優しい」災害救助活動を行える資器材です。また、心肺蘇生訓練用資器材については、応急手当講習会等で積極的に活用し、市民救助者の育成を推進していきます。



災害活動用資器材

- 緊急救出救助ジャケット…4台
- ウィンチキット…2台
- 緊急用簡易担架…35枚



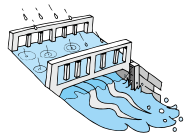
心肺蘇生訓練用資器材

- 心肺蘇生訓練用的人形(乳児用)…4体
- 心肺蘇生訓練用的人形(成人用)…6体
- AEDトレーナー…6台



◀ コミュニケーションマーク(事業にはすべてこのマークが表示されています)

防災コーナー 大雪災害に備える



大雪、暴風雪が予想される場合は、最新の気象情報を確認し、事前の準備を心がけましょう。

【在宅時の過ごし方】

- ①なるべく外出を避け、懐中電灯、携帯ラジオ、食糧、飲料水等を準備しましょう。
- ②停電にも考慮し、暖かい服装で過ごすなど防寒対策を心がけましょう

【車両の運転について】

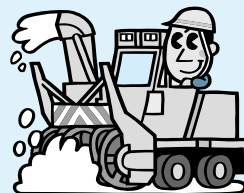
- ①できる限り車両の運転は避けましょう。やむを得ず運転する場合は、気象情報、道路情報等を確認し、車両の点検整備(スタッドレスタイヤやタイヤチェーンの早期装着)、防寒着、非常食等の準備を

- 行い、無理のない運転をしましょう。
- ②走行不能時は車両内で待機し、マフラーを定期的に除雪し、適切に換気するなど一酸化炭素中毒を防止し、早期に救助を依頼して下さい。立ち往生して車を離れる場合には、ドアをロックせず、キーを車内の分かる場所に残して下さい。



【除雪作業中の事故防止について】

除雪作業時は、家族・近所へ声をかけ、複数人で実施しましょう。特に雪降りし時は、はしごの固定、除雪道具の点検、命綱・ヘルメットを着用するなど安全対策を行って下さい。





すこやか

「すこやか生活」たかはぎFMで放送中!

毎月第2・4火曜日 AM11:00～12:00

今月のテーマは「生活習慣病」です。



病院での乳がん・子宮がん検診を希望する人へ

受診券の発行は1月30日(金)までです。お早めに健康づくり課窓口にお越しください。

健康づくり課にて受診券を受け取った後、医療機関で受診してください。

	対象年齢 (H27.3.31現在)	内容	医療機関	料金
医療機関検診	子宮がん 20歳以上	子宮頸部 問診及び医師の判断で 体部がん検診が可能	内田医院 諸原産婦人科医院 東北医療センター 高萩協同病院	2,500円 (頸部のみ) 4,200円 (頸部及び 体部)
	乳がん 30～39歳 (1年に1回)	視触診+ 超音波	諸原産婦人科医院 (超音波のみ)	2,200円
	40～59歳 (1年に1回) マンモグラ フィーは2 年に1回	視触診+ マンモグラ フィー または 視触診+ 超音波	東北医療センター 高萩協同病院 (H27年1月30日ま でに要予約)	
60歳以上 (2年に1回)	視触診+ 超音波			

有効期間:平成27年3月31日までの各医療機関の受診日。医療機関によって診療日が異なりますのでご注意ください。

●平成26年度「がん検診無料クーポン券」をお持ちの人

今年度の子宮がん・乳がん検診については、無料クーポン券の有効期限が2月28日(土)となっています。まだ受診されていない人は、この機会にぜひ受診しましょう。

歯周病検診を無料で行います

歯周病は生活習慣病を悪化させるなど、全身の疾患と関係する怖い病気です。歯周病は慢性の病気で痛みを伴わないため、気がついたときには手遅れになっている場合が多い病気です。ぜひ、この機会に検診を受けて歯周病のチェックをしましょう。

- 検診日 1月16日(金)、2月14日(土)・27日(金)、3月7日(土)・11日(水)
- 時間 10:00、10:45、11:30、13:00、13:45、14:30、15:15 ※完全予約制
- 会場 高萩市総合福祉センター歯科室
- 対象 20～80歳代の市民
- 料金 無料
- 内容 問診、口腔内検査(歯の状態、歯茎の状態などの精密検査)、結果説明
- 医師 日本歯科大学 関野愉先生
- 申込み 健康づくり課 ☎24-2121

1月・2月の行事

会場:高萩市総合福祉センター

予約先: ☎24-2121

行事内容	実施日	時間	対象者
3歳児健診	1月7日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成23年11月・12月生まれの幼児
健康相談	1月9日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
BCG予防接種	1月13日(火)	13:30～14:30(受付13:00～13:30)	平成26年8月生まれの乳児
こころの相談 (精神科医の相談)	1月14日(水)	13:00～14:30	市内在住の希望者(*予約制)
健康・運動教室 (筋力アップコース)	1月14日(水)	14:00～16:00(受付13:30～14:00)	市内在住の希望者(*予約制)
2歳児歯科健診	1月21日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成24年11月・12月生まれの幼児
健康・運動教室 (いきいき体操コース)	1月23日(金)	14:00～16:00(受付13:30～14:00)	市内在住の希望者(*予約制)
健康・歯科相談	1月26日(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者(*予約制)
赤ちゃん教室	1月28日(水)	10:00～11:30(受付9:45～10:00)	1歳までのお子さんがある保護者
BCG予防接種	2月3日(火)	13:30～14:30(受付13:00～13:30)	平成26年9月生まれの乳児
1歳6か月児健診	2月4日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成25年7月・8月生まれの幼児
健康相談	2月13日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
こころの相談 (精神保健相談員の相談)	2月20日(金)	9:30～11:00	市内在住の希望者(*予約制)
健康・歯科相談	2月23日(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者(*予約制)
赤ちゃん教室	2月25日(水)	10:00～11:30(受付9:45～10:00)	1歳までのお子さんがある保護者
健康・運動教室 (筋力アップコース)	2月25日(水)	14:00～16:00(受付13:30～14:00)	市内在住の希望者(*予約制)
健康・運動教室 (いきいき体操コース)	2月27日(金)	14:00～16:00(受付13:30～14:00)	市内在住の希望者(*予約制)

※ 幼児健診・予防接種については個人通知しますので、日程・会場等ご確認ください。

街頭献血(全血献血)	1月15日(木)	10:00～16:00	会場:高萩市総合福祉センター
	2月20日(金)		会場:ベイシア高萩モール店