

認知症介護者のつどい『ほっと』



現在、認知症の方の介護をされているまたは認知症の方の介護を終えられたみなさん、介護者のつどいがあるのをご存知ですか？

同じ体験をするひと同士で思いを語り合ったり、専門スタッフに気軽に相談したり、介護の制度やサービス、介護用品など身近な情報を聞いたりすることができるつどいです。

平成 24 年度認知症介護者のつどい日程表

日 程	場 所
平成 24 年 4 月 25 日	山南住民センター
5 月 23 日	柏原木の根センター
6 月 27 日	ライフピアいちじま
7 月 25 日	春日住民センター
8 月 22 日	青垣住民センター
9 月 26 日	氷上住民センター
10 月 24 日	山南住民センター
11 月 28 日	柏原木の根センター
12 月 26 日	ライフピアいちじま
平成 25 年 1 月 23 日	春日住民センター
2 月 27 日	青垣住民センター
3 月 27 日	氷上住民センター

原則、毎月第 4 水曜日 午前 10 時～正午まで。
 ※4 月 25 日、5 月 23 日、1 月 23 日は午後 1 時～3 時まで。

〇丹波市地域包括支援センター ☎ 74 - 0368

丹波市地域包括支援センターです

高齢者の総合相談窓口（春日庁舎 3 階介護保険課）

電話予約：7 4 - 0 3 6 8

＊認知症介護者相談日

5 月 11 日（金）午前 10 時～12 時

＊高齢者権利擁護相談日

5 月 10 日（木）午前 10 時～12 時

＊高齢者こころの医療相談日～もの忘れ相談～

5 月 22 日（火）午後 2 時～4 時

※相談場所：春日庁舎 1 階 相談室 2（要予約）

〇丹波認知症疾患医療センター ☎ 82 - 4874

丹波市地域包括支援センター ☎ 74 - 0368



健康生活 a healthful life

保健師・栄養士による

健康・栄養相談のご案内



『生活習慣を見直して、健康づくりを始めませんか？』

私たちが健康で快適に過ごすためには、「食生活」「運動」「休養」の習慣をバランスよく生活に取り入れることが大切です。あなたの生活バランスは整っていますか？以下の「生活習慣チェック 21」を使って、あなたの生活習慣を見直してみましょう。

- ＊主なチェック項目
- （「生活習慣チェック 21」の全項目は、市ホームページに掲載しています）
- ☐ 食事は満腹になるまで食べる
- ☐ 他の人と比較して食べる速度が速い
- ☐ 食事時間が不規則である
- ☐ 就寝前の 2 時間以内に夕食をとることが週に 3 回以上ある
- ☐ 夕食後に間食や夜食を食べることが週に 3 回以上ある
- ☐ 朝食を食べないことが週に 3 回以上ある
- ☐ 外食やコンビニ食、インスタント食をよく食べる
- ☐ マヨネーズやバター、ドレッシングなどをよく使う
- ☐ 定期的な運動（30 分 / 回以上で 2 日 / 週以上）をしていない
- ☐ 体重をほとんど測らない

春は健康づくりをはじめるのに最適な季節！チェックがついた項目を少しずつ改善することをおすすめします。さらに 1 か月後、3 か月後に再点検してみてください。変化に気づくと楽しくなりますよ。
 みなさんの健康づくり、応援しています!!

障害福祉に関する相談

＊知的障害者相談

5 月 9 日（水）

＊こころの健康相談

5 月 24 日（木）

時 間 / 午後 1 時 30 分～3 時 30 分

ところ / 春日庁舎相談室

※前日の正午までに要予約

〇生活支援課（春日庁舎内）

☎ 74 - 0222



5 月の健康相談

[相談時間] 午前 9 時 30 分～11 時

1 日（火）柏原支所

2 日（水）春日住民センター

7 日（月）山南住民センター

8 日（火）氷上保健センター

1 8 日（金）市島支所

2 5 日（金）青垣住民センター

※予約優先 / 予約は健康課へ

〇健康課（氷上保健センター内）

☎ 82 - 4567

事前に相談日や内容などをご連絡いただくと、よりスムーズに相談に応じることができます。



「丹波市午後 8 時～10 時平日応急診療室」と「休日応急診療所」4～5 月の当番医

（平日夜間）丹波市午後 8 時～10 時応急診療室（柏原日赤） ※平日昼間はかかりつけ医で受診してください					（休日昼間） 休日診療所	
月	火	水	木	金	土	日
					28	29 ⑥ 松下全巳 （泌尿器科）
30 大塚病院 ⑥（内 科）	1 上田明德 （外 科）	2 田中 潔 （内 科）	3 岩崎良一 ⑥（外 科）	4 田中庸生 ⑥（外 科）	5 野上壽二 ⑥（内 科）	6 ⑥ 高見寿美 （小児科）
7 保尾道紀 （内 科）	8 長澤 進 （内 科）	9 平島 顕 （整形外科）	10 柏原日赤	11 岩崎良一 （外 科）	12	13 ⑥ 上田明德 （外 科）
14 三浦博幸 （内 科）	15 松本好弘 （小児科）	16 中川泰洋 （内 科）	17 柏原日赤	18 中澤 敏 （内 科）	19	20 ⑥ 三浦博幸 （内 科）
21 塩見壮司 （外 科）	22 宮崎直之 （外 科）	23 久保田孝則 （内 科）	24 柏原日赤	25 田中庸生 （外 科）	26	27 ⑥ 大森康宏 （外 科）
28 上田明德 （外 科）	29 高見寿美 （小児科）	30 芦田 孔 （内 科）	31 柏原日赤			

※休日応急診療所へ来院前には ☎ 72 - 2480 までお電話を。

＊ゴールデンウィークの歯科救急・薬局当番医

	4/29（日）	4/30（月・祝）	5/1（火）	5/2（水）	5/3（木・祝）	5/4（金・祝）	5/5（土・祝）	5/6（日）
歯科救急診療 診療時間 9:00～正午	かかりつけ医にご相談ください。				近藤歯科医院 （氷上町石生） ☎ 82 - 5230	生田歯科 （青垣町佐治） ☎ 87-1177	松下歯科医院 （柏原町柏原） ☎ 72 - 3626	かかりつけ 医にご相談 ください。
休日対応薬局	フラワー薬局 柏原 255 - 3 ☎ 73 - 1193		かかりつけ 薬局で対応		かいばら調剤薬局 柏原 255-1 ☎ 72-5550			

みんなで守ろう！

地域医療 HP



※当番医は変更になることがあります。また、診療はあくまでも応急的なものです。症状が悪くなる場合などは、後日かかりつけ医を受診しましょう。医療機関のお問い合わせは消防本部（☎ 72 - 2255）まで。

網かけの⑥印は休日診療所で受診してください。

※歯科での治療をご希望の方は、来院前に電話でご連絡ください。