

脳活性化で目指せ「健康長寿」

『脳若返り教室』参加者大募集！

「脳若返り教室」は、タブレットを使った「もの忘れ予防」のための脳トレーニング教室です。視覚・聴覚からの刺激や指先を動かすことにより、脳の活性化を図ります。今までの参加者では多くの方に「記憶力」・「注意力」の向上が見られました。

「脳若返り教室」で、心身の健康を保ちませんか。

- 内容 タブレットを使った脳のトレーニング
※タブレットの使い方教室ではありません。
- 対象者 市内に住所がある65歳以上の方で、自身で教室へ通うことのできる方
- 定員 20名（要申込・先着順）
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、動きやすい服装、眼鏡等（必要な方のみ）
- 申し込み・問い合わせ もの忘れ相談センター（保健福祉センター内） ☎23-4464 FAX23-4316

【平成31年度(前半) 脳若返り教室日程表】

	日程	時間・場所
1	4月 8日 (月)	■時間 10時～11時30分
2	4月22日 (月)	
3	5月13日 (月)	
4	5月27日 (月)	
5	6月10日 (月)	
6	6月24日 (月)	■受付 9時30分から
7	7月 8日 (月)	
8	7月22日 (月)	■場所 保健福祉センター
9	8月 5日 (月)	
10	8月19日 (月)	
11	9月 9日 (月)	
12	9月30日 (月)	

ご存知ですか？「認知症カフェ」

市では、市内3箇所で開催しています。「認知症カフェ」とはコーヒーやお茶を楽しみながら認知症の方やその家族、医療・介護の専門職や地域住民が交流を図る場です。誰もが気軽に集うことができる場となっていますので、ぜひご参加ください。

- 対象者 認知症の方とその家族、地域住民など、どなたでも参加できます。
- 内容 カフェ形態で集う場を定期開催します。情報交換会や介護相談、勉強会などを行います。
- 会場等

	オレンジカフェ・虹	こすもすカフェ	にらさきオレンジカフェ
会場	韮崎市民交流センター「ニコリ」1階会議室（若宮1-2-50）	こすもす本町通り デイサービス（本町1-10-1 文化村）	フルリールにらさき（富士見2-15-27）
実施主体	公益社団法人 認知症の人と家族の会 峡北地域・虹の会	(有) こすもす	フルリールにらさき
連絡先	☎22-0366 ☎22-3566	こすもす本町通り ☎21-3237 こすもす藤井 ☎23-6188	☎30-2211

※認知症カフェを開催していただける方（団体）も募集しています。詳細はお問い合わせください。

- 問い合わせ 地域包括支援センター（保健福祉センター内） ☎ 23-4313 FAX 23-4316

救える命を救うために
救急医療の適正利用を

近年、軽い症状でも救急車や救急病院を不適正に利用する人が増えています。救急医療を必要とする人のため、適正な利用にご協力ください。

【口頭の心がけ】

①昼間の診療時間内に受診しましょう

②「かかりつけ医」を持ちましょう

③本当に必要なときには、迷わず救急車・救急医療機関を利用しましょう

【不適正利用例】

×夜は空いているから

×日中は仕事で忙しいから

×救急車は早く病院に着けるから

×タクシーはお金がかかるから

【夜間・休日の当番病院】

○やまなし医療ネット

https://www.yamanashi-ivonet

○峡北消防本部テレホンガイド ☎22-8181

○山梨県救急医療情報センター ☎055-224-4199

※夜間・休日は、当番病院へ

電話をしてから受診してください。

■問い合わせ

健康づくり課 健康増進担当 ☎23-4310