

## 「みっきい☆シニア健康サポート事業」お役立ち情報⑧



### 最近こんな物忘れはありませんか？

- 何度も同じことを聞くとと言われる。
- 置き忘れやしまい忘れが多くなる。
- 歩きなれた道なのに、どこにいるのかわからなくなる。
- 約束の日時場所を間違える。
- 怒りっぽくなる。

思いあたる項目がある人は認知機能が低下している可能性があります。

認知症かもしれないと思ったら・・・  
早めにかかりつけ医か地域包括支援センター、  
吉川支所健康福祉課にご相談を！

### R4年度の後期高齢者の物忘れの自覚がある割合

吉川地区 **18.3%** (後期高齢者の割合19%)  
三木市全体 **10.8%** (後期高齢者の割合19.3%)

### 認知症は・・・

早期に発見し適切に対処することで改善したり、  
悪化を予防することができます。



## はじめましょう♪ 認知症予防で安心生活



- ★適度に運動をし、脳の血流を良くしましょう！
- ★深酒とタバコは減らしましょう。
- ★塩分や動物性脂肪を控え、バランスの良い食事をとりましょう。
- ★好きなことを楽しく続けましょう。(例 歌をうたう 本を読む)
- ★地域の集いの場に参加したり、他の人と交流しましょう。

【お問合せ】 吉川支所 健康福祉課 72-2210

人との交流や仲間と行う  
運動が認知症予防に  
効果があると言われています。



## 【健康運動講習会 開催のお知らせ】

スポーツの秋 自分に合った運動を始めてみませんか？  
ストレッチ体操や筋力アップ運動、運動機器の活用方法など  
体験できる講習会を開催します。

無料



吉川健康福祉センター  
トレーニングルームにて

10時~11時30分

【問い合わせ・申し込み先】  
72-2210 (健康福祉課)

## \*・\* 白菜とじゃこのおかか和え \*・\*



レシピ提供：いずみ会



- ① 白菜と人参は短冊切りにし、さっと茹でて水気を絞る。
- ② Aを合わせて、①とちりめんじゃこを和える。



1人分			
エネルギー	45kcal	脂質	1.0g
たんぱく質	3.6g	塩分	0.5g

### 材料(4人分)

白菜	320g	A	しょう油	小さじ1 1/3
人参	15g		みりん	小さじ2
ちりめんじゃこ	15g		いりごま	大さじ2/3
			かつお節	3g

令和 5 年 11 月

# 児童センター・ 吉川児童館だより



児童センター ☎ 0794(82)2069

三木市福井 1933-12 (教育センター 1 階)

開館時間 午前 9 時～午後 5 時  
(正午～午後 1 時までは、食事室と  
図書コーナーのみ利用可)

休館日 第 4 日曜日、年末年始



児童センター

吉川児童館 ☎ 0794(72)2220

三木市吉川町大沢 412 (吉川支所 3 階)

開館時間 午前 9 時～正午  
午後 1 時～4 時 30 分

休館日 日・月・祝日・年末年始



吉川児童館

## お知らせ

児童センターの改修に伴い遊戯室及び食事室を一時的に閉鎖します。

### 閉鎖期間

**遊戯室** 11/27(月)～12/2(土)

※ 11/27(月) 終日・11/29(水) 午後・12/1(金) 午後・12/2(土) 終日、プレイルームを開放します。

**食事室** 10/30(月)～11/30(木)

※授乳コーナーのみ利用可。飲食可能なスペースを遊戯室に設置します。

ご不便をおかけしますが宜しくお願いします。吉川児童館は普段どおりご利用いただけます。

## 12 月の

## あかちゃんあつまれ 1・2・3

要申込・先着順

	対象※	日程	内容	相談員
1	5 か月まで	12/5 (火)	ベビーヨガ	保健師
2	6～9 か月	12/19 (火)	クリスマスあそび	保健師
3	10～12 か月	12/26 (火)	クリスマスあそび	保健師

※実施当日の月齢でお申し込みください

時間 午前 10 時～11 時 30 分

場所 児童センター プレイルーム

対象 乳児とその保護者 10 組程度

持ち物 バスタオル、飲料、母子手帳



あかちゃんあつまれ

## ファミリーDay 「クリスマス会」

要申込

日時 12月23日(土)  
午前 10 時～11 時 30 分  
場所 児童センター  
対象 子どもとその家族  
内容 クリスマスを楽しもう  
定員 30 組  
締切 11 月 26 日(日)



クリスマス

## 親子の絆づくりプログラム 「赤ちゃんがきた！」(BP1)

要申込

日時 11 月 30 日～12 月 21 日  
(毎週木曜日、全 4 回)  
午後 1 時 30 分～3 時 30 分  
場所 児童センター プレイルーム  
対象 初日に生後 2～5 か月の乳児と母親  
(第 1 子に限る) 先着 10 組  
内容 親子の絆づくり・子育ての仲間づくり、  
少し先を見通した子育ての知識を得る。  
費用 テキスト代 1,100 円  
申込 児童センター窓口、電話  
またはインターネット  
締切 11 月 23 日(木)



BP1

## 母親リフレッシュ教室

要申込

### 「クラフトお正月飾り」

日時 12 月 18 日(月)  
午前 10 時～11 時 30 分  
場所 教育センター 大研修室  
対象 子育て中の母親  
講師 多田 繭香さん  
費用 500 円  
内容 手作りのしめ飾りで、  
新しい年を迎えませんか  
定員 16 名  
締切 11 月 26 日(日)  
持ち物 はさみ、作品持ち帰り用袋  
託児 1 歳以上



お正月飾り

### 「おしゃれなフラワーアレンジメント」

日時 12 月 22 日(金)  
午前 10 時～11 時 30 分  
場所 吉川児童館  
対象 子育て中の母親  
講師 福井 里香さん  
費用 1000 円  
内容 クリスマスのフラワーアレンジメント  
定員 16 名  
締切 11 月 26 日(日)  
持ち物 飲料、タオル、作品持ち帰り用袋  
花ばさみ(あれば)  
託児 1 歳以上



フラワーアレンジメント

※託児は人数・年齢等によりお受けできない場合があります

### ◆申込方法◆

専用 2 次元コード・ホームページから申込みできます。三木市にお住いの方優先となります。なお「母親リフレッシュ教室」「ファミリーDay」の申込みが多数の場合は、抽選になります。抽選結果は締切後、メールでお知らせします。パソコンやスマートフォンからの申込みができない場合は児童センター、吉川児童館までお問い合わせください。

三木市社会福祉協議会

よかわステーションだより

開設時間 月～金（土日祝除く）8：30～17：15

電話番号 0794-72-2940

FAX番号 0794-76-2244

## みきボランティアリーフェスタ2023開催案内

**開催期間** 令和5年11月19日（日）9：30～15：00

**会場** 三木市立市民活動センター（三木市末広1丁目6-46）

### 「ほっとけない！」地域づくりを考える集い

「こんな時どうしたらいいの？支え合ってなあに？」をテーマに、講演と資源カードを用いながら事例検討を行うグループディスカッションをします。

テーマ： こんな時どうしたらいいの？  
支え合ってなあに？

- 時間 13：00～15：00
- 参加費 無料
- 会場定員 100名（事前申込方式）
- 講師 兵庫県社会福祉協議会 地域福祉部



←詳細は  
こちらから！



### 体験ひろば

ボランティア・市民活動団体が日頃している活動ができるチャンス！！こんな体験ができるのはこの日だけ！

### 情報ひろば

ボランティア・市民活動団体の取り組みをパネル展示で紹介します。

～問合せ・申込先～  
ボランティア活動プラザみき  
TEL 0794-83-0090



←詳細は  
こちらから！

## 市民ふくし相談所～地域の身近な相談窓口～

市民ふくし相談所は、みなさまの日常生活上のあらゆる悩み事や心配事に対し、助言や援助を行う相談窓口です。

困っているが、どこに相談すればいいかわからない方やまずは話を聞いてほしい方など、ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。

相談項目	相談内容	開催日時	会場・連絡先
一般相談  相談料は 無料です	日常生活の困りごとに関すること	11月6日（月） 12月4日（月） 毎月第1月曜日 13:30～16:00 ※月曜祝日の場合 翌火曜日	吉川健康福祉センター あい愛プラザ 72-2940 ※相談時間中のみ開設

※「一般相談」を受けられた方で、専門的な法律に関する相談を希望される方には「法律相談」へつなぎます。

吉川健康福祉センターの行事予定 【令和5年11月】

イベント・事業名(連絡先☎)	日時	会場等
市民ふくし相談(72-2940)	11月 6日(月) 13:30~16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	11月 1日(水)・17日(金) 14:00~16:00	1階 相談室
頭の健康チェック(72-2222)	11月 16日(木) 10:00~16:00	1階 相談室 要予約
吉川民生委員児童委員協議会定例会	11月 9日(木) 14:00~15:30	2階 コミュニティホール

成人保健相談のご案内♪

11月8日(水) 受付時間: 14時~15時30分 【内容】 医師・保健師・栄養士による健康相談  
 血圧測定・尿検査・血液検査など  
 【問合せ先】 72-2210 (健康福祉課) ※血液検査のみ ¥1,000必要・要予約

《加東健康福祉事務所からのお知らせ》

事業名	日程	内容
アルコール問題相談	11月 8日(水)	飲み始めると止まらない、退職後にお酒が増えた、お酒で問題を起すことがある等
こころのケア相談	11月16日(木)	眠れない、イライラする、不安が強い、思春期・ひきこもり問題、高齢者のこころの問題等

・本人・家族・関係者・支援者の相談に応じます。相談は無料です。  
 ・要予約となっておりますので、下記へお申し込みください。上記以外でも随時、保健師による相談を行っています。  
 ★予約・問合せ先 ☎0795-42-9367(地域保健課) 住所:加東市社字西柿1075-2

\*健康プールレッスン タイムテーブル\*

	午前(9:00~12:00)	午後(13:30~16:30)	夜間(18:00~21:00)
火	9:45-10:30 転倒予防ウォーク 10:45-11:15 機能改善体操 (※1)	14:00-14:45 転倒予防ウォーク&機能改善	
木	9:45-10:30 転倒予防ウォーク 10:45-11:15 機能改善体操	13:45-14:30 転倒予防ウォーク&機能改善	19:45-20:30 転倒予防ウォーク&機能改善
土		13:45-14:30 転倒予防ウォーク&機能改善	
日	閉館	13:30-14:30 ※障がい者の時間	



お得な回数券  
あります!!

【プール利用料】 水着・帽子着用  
 大人(高校生以上) 市内200円 市外300円  
 子ども(小中学生) 市内100円 市外150円  
 \*小学6年生までのお子様1名に対して、保護者が1名必ず一緒に入水し安全管理をお願いします。  
 \*レッスン及び障がい者の時間以外は、自主活動できます。  
 【レッスン料】 1回 100円


(※1) 第3火曜日の11:15~12:00は「障がい者の時間」となります。

★トレーニングルームにおけるレッスン★  
 毎週木曜日 ① 19:15-19:45  
 ② 20:00-20:30



トレーニングルーム内の運動機器は、無料でご自由に利用いただけます。詳細は、健康福祉課(Tel:72-2210)までお気軽にお問合せ下さい♪



吉川支所(吉川健康福祉センター)	三木市吉川支所	市民生活課	☎ 72-0180 FAX 72-1680
〒673-1192 三木市吉川町大沢412 		健康福祉課	☎ 72-2210 FAX 72-1680
		地域振興課	☎ 72-0183 FAX 72-1694
		三木市地域包括支援センター	☎ 72-2222 FAX 72-1680
		吉川サブセンター	☎・FAX 72-2220
		吉川児童館	☎ 72-2940 FAX 76-2244
		社会福祉法人 三木市社会福祉協議会 よかわステーション	☎・FAX 72-1361
	三木市シルバー人材センター	吉川地区作業事務所	