

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(72)



身近な病気「がん」に立ち向かうには？

生活習慣の変化や高齢化などにより、がんになる人が増えています。男性、女性ともに、およそ2人に1人が一生のうちにがんと診断されると言われており、誰もが気を付けなければならない病気です。

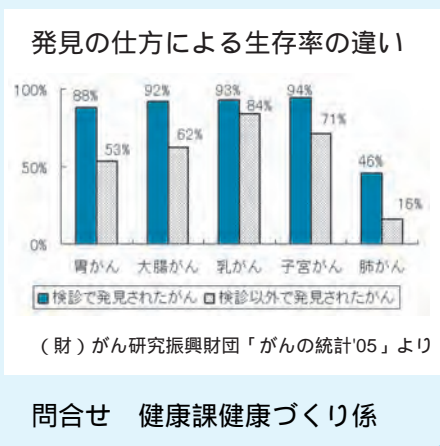
そもそも、がんとは何なのでしょう。がんは、体の中にある正常な細胞が変化してできたものです。正常な細胞には決められた周期があり、私たちの体は一部の細胞を除いて常に入れ替わっています。皮膚は28日、血液は約4か月で新しくなります。この入れ替わりをコントロールしているのが、遺伝子です。

ところが、この遺伝子に何らかの原因で傷がつくと細胞の入れ替わりをコントロールできなくなり、がんに変化する場合があります。

この遺伝子に傷がつくことは、誰にでも起こります。だからこそ、継続的に検診を受けて、自分のからだをチェックしてあげることが大切です。がんは、検診で発見された場合と、検診以外で発見された場合と

は、生存率は次の表のように大きく異なります。

がん検診といっても、自治体で行っているもの、健康保険組合等が独自に行っているもの、自主的に人間ドックで受けるものなど、さまざまな種類があります。市では、胃・大腸・肺・前立腺・乳・子宮がん検診を行っています。今年度のがん検診の募集は、6月ごろ行う予定です。詳細は広報をご覧ください。がんで健康を損なわないように継続的にがん検診を受けましょう。



高齢者げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、通常の生きがい活動支援通所事業以外に、地域における高齢者福祉の拠点として、一般の高齢者の方々を対象に次の事業を実施します。

大正琴演奏会
日時：4月25日(金) 午後1時30分～3時
場所：開戸センター
内容：日本の文化である大正琴の演奏会です。馴染みの歌を歌ったり、癒される大正琴の音色でリラクゼーションしたり、楽しいひとときをお過ごしください。
講師：すいとびいの会
対象：市内在住の65歳以上の方
定員：10人(申込み順)
費用：3000円
弾き語りライブ
日時：4月30日(水) 午後1時30分～2時30分
場所：萩野センター
内容：今も昔も心を熱くさせるフォークギターの弾き語りをお楽しみください。
講師：柳川清安さん
対象：市内在住の65歳以上の方
定員：10人(申込み順)
費用：3000円
かんたん折り紙教室
日時：4月から7月までの毎月第4日曜日 午後1時～3時
場所：開戸センター
内容：四季折々のものを、1枚の折り紙で立体的に表現する面白さを体験してください。指先を使うことで脳の活性化にもつながります。
講師：北島初音さん
対象：市内在住の65歳以上の方
定員：10人(申込み順)
費用：1回700円(材料費込み)

メモリーサロンはなみずき「作って食べよう！」
日時：4月24日(木) 午後1時30分～4時
場所：萩野センター
内容：「はなみずき」は、もの忘れや記憶症状に関する悩みや不安を抱える方々の集いの場として、毎週木曜日に実施しています。今月の「作って食べよう！」は「パンケーキDEこのぼり」です。
対象：市内在住で、もの忘れなどの不安や悩みを感じている方とその家族
定員：10人(申込み順)
費用：3000円
持ち物：エプロン・三角巾
申込み・問合せ 各センターに直接申し込んでください。
受付時間：平日午前9時～午後5時
萩野センター(雨間533
1、550・2722)
開戸センター(測上332
1、550・2755)

はつらつ元気アップ教室 (栄養、運動、口腔) 参加者募集



秋川教室
場所：市役所別館3階第1会議室
期日：5月12日～7月7日の月曜日
五日市教室
場所：五日市保健センター
期日：5月13日～7月8日の火曜日
全9回の教室です。どちらかの教室を選んでください。
時間：午前10時～正午
内容：口の体操、唾液腺マッサージ、試食、体力測定、筋力アップ体操など
講師：歯科衛生士、管理栄養士、看護師
対象：65歳以上の方
定員：15人(申込み順)
費用：無料
その他 運動制限のある方は申込みできません。
申込み方法 4月15日(火)午前8時30分から電話で申し込んでください。
申込み・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

子育て講座

楽器で遊ぼう

日時：4月25日(金) 午前10時～11時
場所：秋川ふれあいセンター
内容：楽器を使って親子で楽しく遊ぶ
講師：吉野良子さん(音楽療法士)
対象：1歳から2歳までの子どもとその保護者
定員：20組(申込み順)
費用：無料
申込み方法 4月16日(水)から受付を開始します。電話で申し込んでください。
申込み・問合せ 子ども家庭支援センター(550・3313)

初めての赤ちゃんとのかわり(全3回)

日時：5月9日・23日、6月13日の金曜日 午前10時～11時15分
場所：あきる野保健相談所
内容：産前産後のお話、赤ちゃんの成長、おむつ交換、授乳、お風呂、おむつ交換、妊娠体験、妊娠期間からの絵本の活用
時間：午後1時30分～4時(1時15分から受付)
場所：あきる野保健相談所
対象：出産予定日がおおむね平成26年7月から9月までの妊婦とその家族
定員：40人(申込み順)
歯科健診は妊婦の方のみ30人
申込み・問合せ 健康課母子保健係(直通558・5091)



にこにこ離乳食教室

ごつくんコース
日時：5月30日(金) 午前10時30分～11時30分(10時から受付)
内容：離乳食の進め方、離乳食1回食を中心としたお話と実演
対象：おおむね5か月から6か月までの子どもとその保護者
定員：16人(申込み順)
もぐもぐ&かみかみコース
日時：5月7日(水) 午前10時30分～11時30分(10時から受付)
内容：離乳食2、3回食を中心とした実演と試食
対象：おおむね7か月から11か月までの子どもとその保護者
定員：16人(申込み順)

保育室：定員10人(対象児のみ)
場所：あきる野保健相談所
申込み・問合せ 健康課母子保健係(直通558・5091)

ハッピーベビークラブ 平日コース(3日制)

日程・内容
1日目：5月15日(木)、マタニティライフクラス
*内容：お産の話と妊婦体操、産科医師からのお話、妊娠中の体の変化と生活について
2日目：5月29日(木)、食べて歯っぴいクラス
*内容：歯科健診(妊婦の方のみ)と歯科医師からのお話
3日目：6月5日(木)、子育て準備クラス
*内容：保育のポイント、体験(赤ちゃんのお風呂、おむつ交換、妊娠体験)、妊娠期間からの絵本の活用
時間：午後1時30分～4時
場所：あきる野保健相談所
対象：出産予定日がおおむね平成26年7月から9月までの妊婦とその家族
定員：40人(申込み順)
歯科健診は妊婦の方のみ30人
申込み・問合せ 健康課母子保健係(直通558・5091)

生きがい やりがい 支えあい 介護支援 ボランティア参加者募集

市では、高齢者の社会活動や地域貢献を奨励・支援し、高齢者がボランティア活動を通して生き生きと元気に暮らすことができる地域社会をつくることを目的に介護支援ボランティア制度を実施しています。
この度、介護支援ボランティアの受入機関を介護老人福祉施設

設に加えて高齢者在宅サービスセンターを3施設追加しました。
生きがいややりがいを求めている方、社会参加活動で自らの健康を維持したい方などで、ボランティアに興味をお持ちの方は、この機会に介護支援ボランティアに参加してみませんか。
この制度では、登録した方が介護保険施設などで行ったボランティア活動に対して、1時間につき1スタンプを付与し(1日2スタンプまで)、翌年度に

申請することで、たまったポイントを10ポイント当たり千円の交付金に換金できます(各年度の換金限度額は5千円)。
対象 市内在住の介護保険第1号被保険者(65歳以上の方)で要介護認定や要支援認定を受けていない方
活動に当たり、ボランティア保険に加入していただきます。
活動方法 希望する日時、場所、活動内容を基に、ボランティアの実施を社会福祉協議会で調整します。

追加受入機関
萩野センター(雨間533
1) 開戸センター(測上332
1) 五日市センター(館台17) 受入機関は、他にも介護老人福祉施設13施設を指定しています。
申込み あきる野市社会福祉協議会(595・903
3) 問合せ 高齢者支援課高齢者支援係