



### 平成27年度 障害者福祉センター 講座・サークル受講者

**受講期間** 4月～平成28年3月  
**場所** 障害者福祉センター（車いすダンスサークルのみアビスタ）  
**対象** 市内在住で18歳以上の障害をお持ちの方（介助が必要な方は、付き添いをお願いします。希望者には送迎サービスあり）  
 ※定員により、希望の講座を受講できない場合があります  
**費用** 障害者福祉センター使用料（材料費別）  
 ※車いすダンスサークルは使用料無料  
**申・問** 障害者福祉センター ☎7188-0141、☎7188-0242

#### 講座内容

	午前（10時～12時）	午後（13時～15時）
月曜日	ダーツ	書道
火曜日	囲碁	—
水曜日	陶芸 車いすダンスサークル(第1・3週のみ)	絵画
木曜日	—	スピードボール
金曜日	絵画	ハンドベル



### シルバー人材センター講座 受講生

シルバー人材センターでは、4月から始まる講座の受講生を募集します。

**受講期間** 4月～平成28年3月（8月は休み）

**日時・場所・内容・定員** 下表参照

**対象** 市内在住の方（年齢・性別不問） **費用** 月額2000円

**申・問** 往復ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号、希望する講座名を明記し、〒270-1121中峠2607(公社)我孫子市シルバー人材センター ☎7188-2200



講座名	受講日時	内容	定員	場所
墨絵教室	原則第1・3月(日時の変更あり) 13時30分～15時30分	水墨・墨彩画の基本から作品の裏打ちまで	先着5人	近隣センターこもれび
墨絵教室	第2・4(土) 13時30分～15時30分		先着10人	
書道教室	第1・3(金) 13時～15時	書道の初歩から	先着10人	
水彩画教室	①第1・3(火) 13時～15時 ②第2・4(火) 10時～12時 ③第1・3(木) 10時～12時 (申込時、希望日時を明記)	いつでもどこでも、気軽に絵筆を持てる。自然に上達。	各先着5人	我孫子第一小学校 地域交流教室 ※駐車場なし
手編教室	第2・4(木) 13時～15時	小物からベスト、セーターまで	先着5人	
木彫教室	第2・4(火) 13時30分～15時30分	実用小物、インテリア作品(基礎から応用まで)	先着5人	シルバー人材センター事務局内会議室

### 3月は自殺対策強化月間です

つなぎたいいのちを救う 心のきずな  
 (我孫子市自殺対策キャッチフレーズ)

大切な人の悩みに、気づいてください。様子が「いつもと違う」と気付いたら、声をかけてみてください。そのひと声で、救われる人がいます。もし、あなた自身が悩んでいたなら、ひとりで悩まず、まず相談を。

**【相談窓口】** 我孫子市○心の相談…障害福祉支援課・内線421 ○生活相談…社会福祉課 ☎7185-1113 ○健康相談…健康づくり支援課 ☎7185-1126 ○消費生活相談…消費生活センター ☎7185-0999 千葉県○松戸健康福祉センター ☎047-361-2138 (事前予約制。第1・第3月午後2時～4時) ○中核地域生活支援センターほっとねっと ☎047-309-7677 その他○社会福祉法人千葉いのちの電話 ☎043-227-3900 [相談専用ダイヤル 365日24時間受付] <https://www.chiba-inochi.jp/netsoudan/> [インターネット相談]

#### うつについてのコラム

うつになりやすい人は、自分よりも人を優先する、優しい人。自分を大切にすると、漠然としすぎてわからないという人が多いようです。そういう場合は、「親切にする」ということを心がけてみましょう。他の人に親切にするのと同じように、自分の行動や考えにも親切に余裕を持って対応しましょう。

(我孫子市自殺対策協議会会長 簗下成子)

### 3月3日は 耳の日

◎耳の日とは  
 耳に関心を持ち、耳の自由な人々に対する社会的な関心を盛り上げるために制定された日です。耳の自由な方に文字にして書いてみましょう。コミュニケーションを深めることができます。

◎耳の不自由な方へ  
 市では手話通訳者や要約筆記者などの派遣を行っています。お悩みの方は、一人で悩まず、まずは相談しましょう。お気軽にお問い合わせください。

※要約筆記：相手の話すことを要約して、文章に書き表すこと。耳の不自由な方の隣でノートなどを用いて伝える方法と、会議などで多くの人に伝えるスクリーンを使った方法があります。

3月3日、我孫子市ろう

### 長寿をめざして 口腔ケア教室

口腔ケアは、歯の健康だけではなく、呼吸器感染症や全身疾患の予防などに大きな効果があります。歯科衛生士による実践を交えたわかりやすい内容です。

**日時** 3月20日(金)午後1時30分～3時

**場所** 湖北台近隣センター

**対象** 先着30人(要申込)

**費用** 無料

**持ち物** 日常使用の歯ブラシ・手鏡・タオル

**申・問** 3月6日(金)までに電話で住所・氏名・電話番号・年齢を明示し、湖北台地区社会福祉協議会 ☎7188-1410 (平日午前9時～午後4時)

あ協会 ☎7189-6950  
 NPO法人千葉県中途失聴者・難聴者協会我孫子地区会 ☎7183-6675

### 3月 各種健診と健康教室

◎乳幼児の各種健診・相談・教室 ☎は予約制です。  
 問 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

項目	日程	対象・内容など
★ しあわせママパパ学級 ☎	7・14・21日(土)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
4か月児相談	3・10日(火)	平成26年10月生まれ
育児相談(乳幼児の育児)	4・18日(火)	子育て支援センター「こここ広場」、先着10人
1歳6か月児健康診査	12・19日(木)	平成25年7月12日～8月31日生まれ
2歳8か月児歯科健診	24日(火)	平成24年7月生まれ
3歳児健康診査	5日(木)	平成23年8月8日～8月31日生まれ
5歳児健康診査	24日(火)	平成22年3月1日～4月1日生まれ
★ 離乳食教室(4～6か月児向け) ☎	27日(金)	乳児の保護者、先着30人
★ 後期離乳食教室(8～9か月児向け) ☎	11日(火)	平成26年6月生まれ、先着20人
食事・栄養相談 ☎	随時	全年齢対象・電話相談可

#### ◎心の健康に関する教室

**場所** 休日診療所  
 問 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	6日(金)14時30分～16時
心の健康クラブ	16日(月)14時～16時

#### ◎デイケアクラブ

**時間** 午前9時55分～正午  
 問 障害福祉支援課・内線381

教室名	日・所
あびでい	25日(火)アビスタ第2学習室
あらでい	11日(火)障害者福祉センター

#### ◎遊具うんどう教室

**時間** 午前10時～11時  
 問 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
11日(火)	布佐南公園 *雨天中止
17日(火)	湖北台中央公園 *雨天中止
20日(金)	天王台西公園 *雨天中止

### 健康メモ 364 レビー小体型認知症

レビー小体型認知症(以下DLB)はアルツハイマー型認知症、血管性認知症と並び3大認知症の一つです。レビー小体とは脳の神経細胞の中に見られる異常な円形の構造物で、DLBでは大脳に広く沈着しています。この小体はパーキンソン病でも主として中脳(脳幹部)というところに限局して出現します。つまりDLBはパーキンソン病と関連が深い病気と言えます。認知症だけでなく、パーキンソン病のような運動障害や自律神経症状などを併せ持った病気です。病初は明らかな記憶障害は目立たず、認知障害は日によって動揺、夜間睡眠時に悪夢をみて声をあげたり、異常な行動が見られます。幻視は具体的で詳細な内容であり、等身大の人物、小動物が出現するといった特徴的なものです。パーキンソン症状としては動作の緩徐、歩行障害が目立ちます。また繰り返す転倒、失神、起立性の低血圧、尿失禁などが見られます。診断には頭部MRI検査、脳血流検査、心筋シンチグラフィなどが参考になります。治療は抗認知症薬(アリセプト)、パーキンソン病治療薬が用いられ、また少量の抗精神病薬の投与が試みられることもあります。

平和台病院神経内科 渡邊禮次郎  
 問 健康づくり支援課 ☎7185-1126

●休日・夜間に病気になったら:○消防署(☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接電話してから受診してください。※緊急の場合は迷わず「☎119」へ電話をしてください。※休日や深夜などの診察料は、割高になります。休日は日曜、祝日、年末年始