

# 9月は老人保健福祉月間です

## 標語と看板デザインの 入選作品が決定！

老人保健福祉月間の標語を、今年度は旭北小学校、上北小学校、下新城小学校から募集しました。

第一席には、高村凜さん(上北手小3年)の作品「おばあちゃんとお手をつないで歩くさんぽ道」が選ばれました。また、標語の看板デザインには、門脇明日美さん(美術工芸短大附属高等学校3年)の作品が選ばれました。制作された看板は、9月末まで、市役所庁舎正面に掲示します。

### 入選者(敬称略)

- 第一席** 高村 凜(上北手小3年)
- 第二席** 山内 遥(上北手小6年)
- 小峯和真(上北手小2年)
- 荻原江里(旭北小5年)
- 小松菜月(旭北小5年)
- 谷口千歩(上北手小6年)
- 中川敬太(下新城小6年)
- 高田竜靖(下新城小4年)
- 山本風紗(旭北小5年)
- 田口水保(上北手小6年)

## 老人いきいの家は 無料で利用できます

高齢者の生きがいづくりの場にご利用ください。利用は無料。入浴もできます。問い合わせは直接各施設へ。なお、各施設の9月の休館日は、7日(月)・14日(月)・24日(木)・26日(土)・28日(月)です。

### ●八橋老人いきいの家

☎(862)6025

### ●飯島老人いきいの家

☎(845)3692

### ●大森山老人と子どもの家

☎(828)1651

### ●雄和農林漁家高齢者センター 「耕心苑」

☎(887)2340

## 老人クラブに 入りませんか

おおむね60歳以上のみなさんが自主的に活動している団体です。市内には約220のクラブがあり、加入者は合わせて1万人以上います。仲間と一緒に学んだり、健康づくりをしたりしませんか。詳しくは秋田市老人クラブ連合会へ。☎(866)1341

## 無料です！手ぬぐいを持って直接会場へ はり・きゅう・マッサージをどうぞ

### 盲学校の敬老マッサージ

- 対象** 60歳以上のかた
- 日時** 9月15日(火)  
午後1時～3時
- 会場** 県立盲学校(土崎港南)
- 問い合わせ** 県立盲学校の竹田さん  
☎(846)2540

### 土崎地区敬老会

- 対象** 65歳以上のかた
- 日時** 9月20日(日)  
午前9時30分～午後3時
- 会場** 土崎公民館
- 問い合わせ** 土崎地区社会福祉協議会  
☎(845)2264(土崎支所内)



いつまでも笑顔で元気！(外旭川南沢町内会)

## カンピロバクター 食中毒にご注意

国内で発生する食中毒で最も件数が多いのが、カンピロバクターという細菌によるものです。感染すると、2日～7日間の潜伏後、下痢、腹痛、発熱、だるさなどの症状が現れます。「食中毒？」と思ったら、必ず医療機関で診断を受けましょう。自分の判断で下痢止めなどを服用すると、悪化する場合があります。



### こんなことに気を付けよう！

- 食肉**：カンピロバクターは、食肉に付いていることが多い菌です。菌は熱に弱いので、肉を食べるときは中心部まで加熱しましょう。湯引きや炙り程度では、菌が生き残る場合があります。また、「生食用」の表示がない肉を生で食べるのは絶対にやめましょう。
- 湧き水・井戸水**：動物のふんで汚染されていることがあります。煮沸してから飲みましょう。
- 調理器具の消毒**：サラダなど、生で食べる食品への感染を防ぐため、肉類に使用した調理器具は十分洗浄し、消毒しましょう。手洗いも忘れずに！

問い合わせ 市保健所衛生検査課  
☎(883)1181



### いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。時間は午前10時～正午。参加無料。直接会場へどうぞ。

**健康呼吸法** 9月11日(金)、八橋老人いこいの家で。タオルをお持ちください。☎(862)6025

**民謡手踊り** 9月16日(水)、大森山老人と子どもの家で。☎(828)1651

**かぎ針(帽子とコサージュ)** 9月17日(木)、10月15日(木)、雄和ふれあいプラザで。7号か8号の針、毛糸(並太モヘア)2～3玉をお持ちください。☎(886)5071

### 生き生き健康体操

どなたでも参加できます。体操で若さと健康を保ちましょう。

**日時**／9月7日(月)から11月9日(月)までの第1～第3月曜日に8回、午前10時～11時30分 **会場**／サンライフ秋田 **参加費**／2,500円

●**申し込み** NPO法人秋田県高齢者体操研究会の和田さん☎(835)6857

### 敬老の日はザ・ブーンへ

**9月21日(月)敬老の日は60歳以上のかたの入館料が半額の250円!**

当日は「養老弁当」の特別販売や芸能ショー(正午から。鑑賞無料)、ドクダミ湯(展望風呂)もあります。

**シルバーウィークイベント** 9月20日(日)から23日(水)までの4日間、午後2時からサッカーシュート(定員100人)、ペア対抗浮き輪引きレース(定員50組)を開催! 参加無料。ドリンク券などの景品あり。

●**問い合わせ** クアドーム ザ・ブーン☎(827)2301

### 吹き矢体験教室

参加無料。直接会場へどうぞ。

**日時**／9月16日(水)午後2時～4時 **会場**／八橋地区コミセン体育館

●**問い合わせ** 楽しく吹き矢の谷口さん☎(867)1219

### サンライフ秋田の教室

会場はサンライフ秋田。申し込みはサンライフ秋田へ。☎(863)1391

**アクアリラックス** 水中で楽しく体を動かそう。**日時**／10月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)、午前

9時15分～10時30分 **受講料**／2,600円 **定員**／先着25人 **申し込み**／9月18日(金)午前10時から **バランスボールで姿勢美人**

**日時**／10月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)、午前10時30分～11時45分 **受講料**／3,500円

**定員**／先着24人 **申し込み**／9月15日(火)午前10時から

### ぶりこ・はたはたテニス大会

種目は女子ダブルスです。10月7日(水)午前9時～、県立中央公園テニスコートで。ぶりこクラスはC級・D級(参加費1組3,200円)、はたはたクラスは50歳以上(参加費1人1,600円)。申し込みは、9月16日(水)まで、日本女子テニス連盟秋田県支部の片岡さんへ。☎080-5224-0473

### グラウンドゴルフ交流大会

詳しくは秋田市グラウンドゴルフ協会の八百屋さんへ。☎(845)2731

**日時**／10月12日(月)午前8時50分～午後2時 **会場**／太平山リゾート公園グラウンド・ゴルフ場 **参加費**／1,000円 **定員**／先着320人

●**申し込み** 申込書に参加費を添えて、9月28日(月)・29日(火)、午後1時～3時に市体育協会(八橋ラグビー場内)へ。または、9月5日(土)から29日(火)まで太平山グラウンド・ゴルフ場へ。

### 生き生き健康麻雀

女性が対象です。指先と頭を使って健康増進! 会場は禁酒・禁煙です。初心者歓迎! 毎週火・木・土・日曜日午前10時～午後4時、麻雀くらぶ「ひまわり」(大町三丁目2-37)で。参加費1日1,200円。詳しくは、生き生き健康麻雀・緑風会の小玉さんへどうぞ。☎(883)0606

### 在宅介護者の集い

寝たきりや認知症のかたなどを家庭で介護しているかたが対象。9月18日(金)午後1時30分～3時、市保健センターで。参加無料。直接会場へ。詳しくは、在宅介護者の集い代表の廣田さんへ。☎(863)0935

### あけぼのサロン

がん患者やご家族が、悩みや思いを語り合う集まりです。9月15日(火)午後2時～4時、中通総合病院1階がん支援相談センターで。無料。直接会場へ。詳しくは、あけぼの秋田の佐藤さんへ。☎(824)2750

### 市立病院の健康教室

会場は市立秋田総合病院2階講堂。受講無料。直接会場へ。詳しくは市立秋田総合病院へ。☎(823)4171

**呼吸教室** 栄養療法について管理栄養士が話します。**日時**／9月10日(木)午後1時～1時30分

**肝臓教室** C型肝炎の治療を中心に医師などが話します。**日時**／9月15日(火)午後1時30分～2時40分

### 手と調理器具の洗い方

手や包丁、まな板の洗い方を学んで食中毒を防ごう。無料。先着15人。**日時**／9月11日(金)午前10時～11時30分 **会場**／南部公民館

●**申し込み** 9月7日(月)午前9時から南部公民館☎(832)2457

### 医療の公開講座

**みなと健康講座** 「貧血と血液のはなし」と題し、五十嵐記念病院の医師・佐伯重昭さんが講演。動脈硬化・骨密度測定、健康チェック、バザーも。無料。直接会場へ。**日時**／9月12日(土)午後2時～ **会場**／五十嵐記念病院(土崎港中央一丁目) **問い合わせ**／五十嵐記念病院☎(845)8102

**前立腺の病気ってなに?** 前立腺肥大症や前立腺がんについて、医師の解説と討論会。参加無料。直接会場へどうぞ。**日時**／9月12日(土)午後3時～5時 **会場**／アルヴェ2階多目的ホール **問い合わせ**／アストラゼネカ(株)☎0120-20-3806

**秋田県消化器がんフォーラム** 食道がん、胃がん、大腸がん、胆管がん、すい臓がんについて、医師の解説と討論会。参加無料。直接会場へ。

**日時**／9月13日(日)午後1時～4時30分 **会場**／アルヴェ2階多目的ホール **問い合わせ**／秋田大学大学院・医学部総務課☎(884)6006

### 緩和ケア教室

参加無料。直接会場へどうぞ。詳しくは秋田大学医学部附属病院医事課医療サービス室へ。☎(884)6039

**がん患者さんの緩和ケア**＝「社会的なつらさ」をテーマに講話と相談(事前に質問を受け付け)。**日時**／9月16日(水)午後2時～3時 **会場**／秋大医学部附属病院放射線科外来待合室

**がんの痛みの治療教室**＝がんの痛みや麻薬の知識を解説します。

**日時**／9月29日(火)午後2時～ **会場**／秋大医学部附属病院外来ホール