

## 地域いきいき

# 地域包括支援センターって何?②

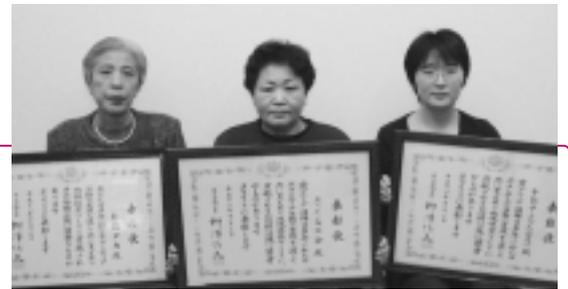
「地域包括支援センター」は、高齢者ができるだけ介護が必要な状態とならないよう、住民に密着したかたちで健康づくりなどを支援する施設です。来年4月から市内10か所でスタートします。シリーズ2回目は、センターの機能の1つ「介護予防ケアマネジメント」を紹介します。

**介護予防ケアマネジメントって何?** 健康な人でも、心身の機能を積極的に使わないと、しだいに衰えていきます。地域包括支援センターでは、運動機能の向上や栄養改善、閉じこもり・うつ予防など、高齢者一人ひとりの状態に合わせた介護予防計画を作り、みなさんの介護予防をお手伝いします。

**対象になる人は?** 来年4月以降の要介護認定で「要支援1」、「要支援2」と判定されたかたや、介護支援が必要になる恐れのあるかたです。



問い合わせ 高齢福祉課tel(866)2095



左から熊谷タカさん、さくらの会代表の遠藤江美子さん、手話サークルたんぼば代表の和泉亜希子さん

## おめでとう! ボランティア表彰

市内の1個人2団体のみなさんが、ボランティア功労者として厚生労働大臣表彰を受けました。熊谷タカさんは、県点字図書館などの蔵書の点訳などを21年、さくらの会は、高齢者・障害者施設、社会福祉協議会行事での活動を17年、手話サークルたんぼばは、手話学習会の開催などを18年続けたことが評価されての受賞となりました。



## はつらつ情報



### いきいき健康スポーツ教室

いずれも保険料300円(3回分)。

**ファミリーバドミントン** 12月10日(日)・16日(土)・17日(日)、午前10時～正午、北部公民館で。先着20人。

**ミニテニス** 12月6日(水)・13日(水)・20日(水)、午後7時～9時、河辺体育館で。先着20人。

申し込み 12月4日(月)午前9時からスポーツ振興課tel(866)2247

50歳以上のかたが対象です。ウォーキングとストレッチで運動不足を解消! 1回700円。室内シューズ、タオル、飲料水を持って直接会場へ。

日時/第2・第4木曜日、午後1時30分～2時30分 会場/遊学舎

問い合わせ NPO法人スポーツクラブあきたtel090-4556-8719

### ザ・ブーン12月の健康講座

申し込みは、いずれもクアドームザ・ブーンへ。tel(827)2301

**水中歩教室** 日時/12月13日(水)・27日(水)、午前10時～午後1時 料金/2,600円(入館料・昼食代・受講

料。2回受講は5,000円。秋田駅からバス送迎) 定員/先着20人  
**健康講座** アクアピクス、ストレッチ、水泳などを自由に受講できます。受講日は12月の月・火・水・金曜日(月曜日は11日のみ)。全日受講可能なフリーコースが4,200円、1日コースが1,050円(いずれも入館料別)

### いきいきサロン

おおむね60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。

**書道教室** 12月7日(木)、飯島老人いこいの家で。tel(845)3692

**防災教室** 12月12日(火)、大森山老人と子どもの家で。tel(828)1651

**ADL体操** 12月14日(木)、雄和ふれあいプラザで。tel(886)5071

### ユフォーレの医学セミナー

「風邪とインフルエンザ」と題し、秋田大学医学部の塩谷隆信教授が講演。12月3日(日)午後4時から、河辺のユフォーレで。無料(入館料500円が必要)。直接会場へどうぞ。秋田駅東口午前11時発、ユフォーレ午後5時発のシャトルバスもあります。問い合わせは、ユフォーレtel(884)2111

日ごろの医療に関する疑問を、お医

者さんへ質問してみませんか。  
日時/12月10日(日)午後1時30分～4時 会場/遊学舎 資料代/500円  
問い合わせ NPO法人あきたパートナーシップtel080-5566-6238

### 健康と臨床検査展

尿・骨密度の検査、血液サラサラ度検査(先着20人)、糖尿病療養指導士の指導、医師の相談コーナーなど。

日時/12月17日(日)午前10時～午後2時30分

会場/アルヴェ多目的ホール

問い合わせ 市立秋田総合病院検査科tel(864)7999

### 食生活相談へどうぞ

肥満、高血圧、糖尿病のかたの食事について、栄養士が個別に相談に応じます。電話で予約が必要です。市保健所保健予防課tel(883)1175

日時/12月20日(水)午前10時～午後2時30分 会場/市保健センター

### 在宅介護者の集い

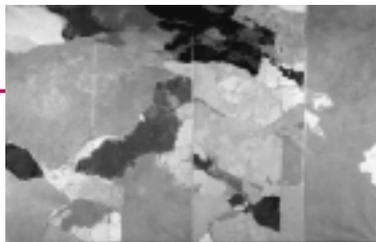
寝たきりや認知症のかたなどを家庭で介護しているかたが対象です。参加無料。直接会場へどうぞ。

日時/12月15日(金)午後1時30分～3時 会場/市保健センター

問い合わせ 在宅介護者の集い代表の廣田さんtel(863)0935

常設企画展  
岡田謙三を知るために

# わたしが 好きな OKADA!



岡田謙三「春」1979年

来年3月11日(日)まで開催中

午前10時～午後6時(入館は5時30分まで)

千秋美術館 岡田謙三記念館

観覧料

一般300円 高・大学生200円  
中学生以下無料

岡田謙三記念館でギャラリートークをしているボランティアからの意見を参考に構成した16点をご紹介します。

日本の伝統的な美意識に基づいたユーゲニズムとよばれる岡田の抽象絵画は、みなさんにどう受け止められているのでしょうか。ボランティアの目で選んだ、いつもとは違った観点からの感想や、岡田作品への思いを語った言葉は、岡田の世界への新たな扉を開かせてくれます。

休館日 12月29日(金)～1月3日(水)  
2月24日(土)・25日(日)

問い合わせ

千秋美術館tel(836)7860

勝平コレクション

## 百花繚乱 美人画の世界

赤れんが  
郷土館

前期 12月2日(土) 1月14日(日)

後期 3月3日(土) 4月15日(日)

午前9時30分～午後4時30分

観覧料

一般200円  
中学生以下無料



竹久夢二「舞姫」

版画家・勝平得之が生前に収集したコレクションの中から、江戸時代から昭和時代までの美人画を時代や技法などの観点から比較して紹介します。

問い合わせ

赤れんが郷土館tel(864)6851



石井露月

## 石井露月 四季の名品展 冬

12月8日(金) 17日(日)

午前10時～午後4時

雄和図書館2階 入場無料

市所有の作品のほか、全県に所蔵されている露月の「冬」の作品をご覧ください。

問い合わせ

雄和図書館tel(886)2853

# 入選 作品が決定 明るい選挙啓発 ポスター

今年度の明るい選挙啓発ポスター作品の募集には、市内の小・中学校から135点の応募がありました。入賞者は下記のみなさんです。



秋田市明るい選挙  
推進協議会会長賞  
石井陽友さん  
(日新小)



秋田市選挙管理  
委員会委員長賞  
岩間茉莉奈さん  
(秋大附属中)

入選

佐藤香穂里さん(桜小) 高橋真美さん(土崎中)  
深井美樹さん(桜中) 三浦俊也さん(桜中)

## 来年4月は 県議会議員・市議会議員選挙

贈らない! 求めない! 受け取らない!

寄付行為は禁止されています  
政治家(候補者、候補者になろうとする人、公職に就いている人)は、選挙区内の人に寄付することは禁止されています。お中元やお歳暮、葬式などの花輪も同様です。有権者が求めることも禁止されています。

あいさつ状は禁止されています  
政治家は、答礼のための自筆によるものを除き、選挙区内の人に年賀状などの時候のあいさつ状を出すことが禁止されています。

問い合わせ

選挙管理委員会tel(866)2260