

あなたのイキイキお手伝い

九月は「老人保健福祉月間」です。老後の生活をいきいきさせる何か、始めてみませんか。
在宅生活のお悩み解消、生きがいづくりをお手伝いします。

問い合わせ
高齢福祉課 866-2095



牛島地区の「牛島第一福寿会」「牛島東六丁目老人クラブ」「はなみずき会」の3クラブは月に4回、合同で軽スポーツや懐メロを楽しんでいます。フロアカーリングでは、敵も味方も一投ごとに大盛り上がり！

老人クラブに入りませんか

老人クラブは、生活を豊かにするために、おおむね六十歳以上のかたがたが自主的につくっている団体です。仲間とともに、教養を深めたり、健康づくりをしたり、楽しく活動しています。

現在、秋田市には町内会単位を中心に約二百のクラブがあり、約一万二千人が加入しています。老人クラブに入りたいかた、詳しい活動内容を知りたいかたは、秋田市老人クラブ連合会へご連絡ください。☎(866)1341(内線131)
また、新たにクラブを結成したいかたは、高齢福祉課へご相談ください。



ゆうゆう乗車券

高齢者集いの場「いこいの家」

市内にある八橋老人いこいの家☎(862)6025、飯島老人いこいの家☎(845)3692、大森山老人と子どもの家☎(828)1651は、高齢者の気軽な集いの場です。利用無料。入浴もできます。

老人週間にあたる九月十五日(水)～二十一日(火)は、休まず開館しますので、ご利用ください。休館日などは各館にお問い合わせください。

バスの乗車料金を補助します

満七十歳以上のかたは、市交通局と秋田中央交通の路線バスで使える高齢者専用回数券(ゆうゆう乗車券・一冊千円分)を、半額の一冊五百円で、月に五冊まで購入できます。

購入するときは、「高齢者バス優遇資格証明書」の提示が必要です。申請は、高齢福祉課、土崎・新屋支所、市民サービスセンター(火・金曜日)の窓口で、各地域センターでも取次ぎを行っています。



老人保健福祉月間 標語・看板デザイン 入選作品が決定

今年度は御所野小、豊岩小、築山小から標語を募集しました。入選したみなさん(上の写真)を紹介します。



根谷音根さん(6年) 御所野小(御所)

第1席 思いやり やさしさこめて 手をそえて

二年前、祖母がこしを悪くして手術をしました。退院したときに歩くのがたいへんでした。私が手をかしたら、とてもうれしそうに笑ってくれました。それが、とてもうれしかったです。今まで私がかさしくしてもらった分、私も祖父と祖母にやさしくしてあげたいと思います。そして、長生きしてほしいと思います。

思いやり やさしさこめて 手をそえて

看板は9月30日まで、市役所正面玄関前に掲示しています

- 第2席 柴田菜実さん(御所野小6年)、鈴木達哉さん(豊岩小5年)
- 第3席 高橋宏樹さん(築山小5年)、佐藤幸太郎さん(築山小5年)、大倉美香さん(豊岩小4年)
- 佳作 林千尋さん(御所野小4年)、小室あゆみさん(御所野小6年)、吉川知里さん(築山小4年)、武藤祐人さん(豊岩小5年)

看板デザイン

佐々木夏子さん(美短附属高等学院3年)：看板は月間中、市庁舎正面に掲げられます。



健康 万歩計

このコーナーでは、みんなが健康で元気に過ごすために必要な、ドクターからのちょっとしたアドバイスを紹介します。



今月のドクター
松尾重樹先生
(市立秋田総合病院 外科診療部長・泌尿器科長)

前立腺がん検診

男性は中年といわれる年代にさしかかると、仲間うちの話の中で、必ずと言っていいほど「小便の用具合」の話題が登場してきます。尿の勢いが無い、尿が細い、夜中に何回も起きるようになった等々。それでも仲間も同じようなものだし、年だからしょうがないと、ほとんどの人は多少の疑問を感じつつも現状から逃避しているようです。

しかし、昨年、天皇陛下の入院手術を機会に、前立腺がんが大きくクローズアップされてきました。

日本でも前立腺がんの患者が年々増加

前立腺がんはもともと欧米での罹患率が高いのですが、これは遺伝的要因だけでなく環境因子としての食生活が影響しているとも言われています。大腸がんと同様に、食文化の西洋化が進むにつれて日本での罹患率も年々増加しています。

世界一の長寿国であり、高齢者人口比率がますます高くなりつつある日本において、前立腺がんは近年の増加傾向と潜在的な患者数から推計すると、2015年には肺がんを抜き、がんの中で最も死亡率が高くなると予想されています。

50歳を迎えたら検診を受けましょう

前立腺がんを発見するには難しい検査は不要です。一般に1次検診では特殊な血液検査として腫瘍マーカーと呼ばれている前立腺特異抗原(PSA)の測定が行われます。

このPSAの値が4.0ng/ml未満であれば正常、4.0から10.0までがグレーゾーンと呼ばれ、その約20%にがんが存在すると言われています。

秋田市でも今秋から前立腺がん検診が導入されることになりました。早期に見つかれば95%以上の治療率が得られると言われているだけに、早期発見、早期治療の観点からも、50歳以上の人には、ぜひ前立腺がん検診を受けられることをお勧めします。

相談無料



市内の在宅介護支援センター

区域	施設名	住所	電話番号
北部	金寿園	下新城笠岡字川向28	(847)3270
	ニコニコ苑	下新城中野字琵琶沼138-1	(873)7158
	千秋苑	外旭川字神田592	(869)7800
	三楽園	飯島字堀川84-20	(857)3101
	土崎	土崎港中央四丁目4-30	(845)4123
	幸楽園	上新城中字片野4	(870)2226
中央	秋田市八橋	八橋南一丁目8-2	(866)1348
	秋田市川口	榎山登町10-64	(832)7506
	南通	中通六丁目14-18	(837)2502
	リンデンバウムいずみ	泉菅野二丁目17-11	(896)5850
	秋田市医師会	八橋南一丁目8-5	(896)7707
	ひだまり	中通七丁目1-3 アルヴェ5階	(884)1402
東部	大平荘	太平八田字藤の崎231-3	(838)2338
	光峰苑	添川字鶴木台65-3	(868)1444
	魁聖園	新藤田字治郎沢52-6	(884)1077
	桜の園	下北手梨平字登館8	(839)5977
南部	南寿園	上北手猿田字後谷地108-3	(829)0700
	秋田けやき会	御所野下堤五丁目1-5	(826)0651
西部	松寿会	浜田字陳ヶ原35-31	(828)7630
	新成園	浜田字元中村280-9	(828)0021
	ふれ愛の里	豊岩小山字中山216-27	(888)8201
全市	秋田市中央	八橋南一丁目8-2	(883)1465

在宅介護の悩み や不安を解決

「これからの生活が不安」「介護について悩みや疑問がある」「サービスの利用の仕方がわからない」
そんなときは、お気軽に近くの在宅介護支援センターへどうぞ(上表)。電話や訪問などで在宅介護についてのいろいろな相談を受けています。
また、公的なサービスの利用するための手続きの代行や調整も行っています。

くらし 健康 介護 法律 税金 年金 住宅など シルバー110番なんでも相談

とき 9月14日(火)午後1時~4時
ところ 秋田県高齢者総合相談センター
(御所野の中央シルバーエリア内)

相談方法

電話相談...tel(829)4165
面接相談...事前に秋田県高齢者総合相談センターtel(829)4165に予約してください