

運動サークルの紹介

こんにちは。地域包括支援センターです。今回も町内で、介護予防運動を行うサークルをご紹介します。

▶見晴虹の会（見晴会館） 毎週火曜日 時間：8時45分～11時 ()は開催場所です。

男性参加者と一緒に和気あいあいと運動しています。いきいき百歳体操の後は、ふまねっと運動も行っています。



椅子から立ち上がり



重りを付けて



ふまねっと運動の様子

▶元気の巣（個人宅） 毎週水曜日 時間：10時～12時

暖かい時期はご飯を食べたり、お茶のみをしながらのんびり過ごしています。



みんなでご飯



いきいき百歳体操

興味がある方や参加したい方など、福祉課地域包括支援係まで、お気軽にご連絡ください。

問い合わせ先／役場福祉課地域包括支援係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1 (課直通)

川湯でオレンジカフェを開催します

普段と違う行動など「あれ？」と思った時、気軽に相談できる場所はありますか？

オレンジカフェは誰でも参加でき、集える場で、気になる制度などの情報を知ることができます。

自分も、身近な人も、いつか認知症を持ったり、介護が必要になったりするかもしれない。

今回は映画『僕とケアニンと島のおばあちゃんたち。』と一緒に視聴し、自分の地域だったらどんなふうに暮らしていきたいか、一緒に考えていきかけにしたいと思っています。

- ◆日時：8月3日(出) 10時15分～12時10分
- ◆第1部（10時15分～11時35分）／映画「僕とケアニンと島のおばあちゃんたち。」
- ◆第2部（11時40分～12時10分）／語り合い
- ◆会場：川湯農村センター
- ◆参加費：無料
- ◆持ち物：「熱中症予防」のための飲み物など
- ◆申し込み締め切り：7月29日(月)
- ◆申し込み・問い合わせ先：役場福祉課地域包括支援係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1
- ◆共催：町介護者と共に歩む会（菜の花会）
- ◆協力：地域おこし協力隊ひきだし部



「地域支えあい推進会議」便り すすえあい 生活のススメ 37

みなさんの趣味はなんですか？今回は趣味が生み出した素敵な出会いのお話です。

Bさんは長年、絵を描くことが趣味でした。お友達にファンも多く、絵をプレゼントすることもあったそう。ある日、Bさんはお友達から子どもたちに教えてみたいという声がかかると、Bさんは「やってみよう」と思い立ちます。その思いを言葉にして話してみたいところ、町内の子育てサークルとつながり、6月にお試しの絵描き教室をやってみることに。

人生で初めて絵を教えるBさんは、前日からとても緊張したとのことですが、Bさん独自の彩色方法を教わった子どもたちの「楽しかった」「またやりたい」との声に安心。これからはお絵描き教室を続けてみようということになりました。人生初の「やってみよう」を地域に発信したことで、新しい出会いが生まれました。ちょっとした勇気が大きな一歩につながった素敵なお話です。

地域支えあい推進員 藤原直美
(生活支援コーディネーター)

☎問い合わせ先／役場福祉課地域包括支援係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1 (課直通)まで。

がん検診



今月の保健師
池田 碧妃 さん

蒼天に積雲、元氣なセミの声など、夏の気配を気温以外でも感じ取れる時期になってきました。うっかりアイスを食べすぎたり、暑さバテをされていませんか？春・秋にかけて町では集団でのがん検診を実施しているのですが、今回はがん検診に関するお話です。

▶がん検診の種類

町では、厚生労働省で推奨されている5種類（胃・肺・大腸・乳・子宮頸部）のがん検診に前立腺がん検診を加えた6種類のがん検診の助成を行なっています。厚生労働省や町で推奨するがん検診は「対策型検診」と言われ、町民の皆さん全体のがん死亡率の減少（つまり早期発見・早期治療）を目的とし、有効性が確立された方法で実施されています。

▶がん検診は100%ではない？

がんが見つけない場所があったり、見つけにくい大きさ・形状の場

合、検診を受けても見つけれないことがあります。1センチより小さながんは検査しても発見が難しく、がんが1センチ大になるまで10～30年かかると言われていますが、一方で大きくなり始めるとあっという間に大きくなり、1センチのがんが2センチになるのはたった1年半程と言われています。1年ごと（乳・子宮頸部は2年ごと）に受けないと、早期にがんを見つけないことが難しくなってしまうのです。

▶検診を受けたくないという気持ち

検診のご案内をしていると、中には「病気とわかるのが怖い」という方

のお話を伺うことがあります。もちろん、受けるか受けないかは最終的にはご本人の意思が尊重されるものですが、「自分の最期は自分で決めたい」「将来こういうことがしたい」という場合、検診を受けずにいると、知らぬ間に病気が進行し突然の入院となったり、治療の選択肢が狭まってしまうことも少なくありません。人材の損失・医療費の増大など経済的な理由もありますが、「皆さんが自分の将来を少しでも自分で決められるように」検診を受けてほしいという思いでご案内をしています。

▶がん検診の受け方

8・12月に、乳・子宮頸部・大腸がん検診、9・10月には胃・肺・大腸・前立腺がん検診が受けられる集団健診を実施しています。また、摩周厚生病院や鉾路がん検診センターなどでは個別検診の助成も行なっています。加入保険を問わずにご利用いただけます。加え、職場で受けられない種類の検診だけを受けたいという方も是非ご相談ください。鉾路がん検診センターでのがん検診や摩周厚生病院での個別検診をご希望の場合は健康こども課健康推進係までご相談ください。

自覚症状のない内から細胞の変化を見ていくのががん検診の役割になります。しばらく受けてなかったという方も、この機会にぜひご利用ください。

