

介護者の集まりに参加しませんか？

「介護の方法を学びたい」、「介護の悩みを話したい」、「介護者の仲間を作りたい」・・・そんな思いをお持ちの方を対象に下記の集まりを開催します。介護に関心のある方や、実際に介護をされている方でしたら、どなたでも参加できます！皆さまのご参加をお待ちしております。



学びの広場

介護の達人コース

…介護の技術や知識を、実技や講義を通して学ぶコースです。

○参加費 無料

日 時	内 容
7月20日(金) 13:30~15:00	「楽に介護をする方法」 講師 NPO法人いかんべ代表 小野寺真也 氏
8月31日(金) 13:30~15:00	「思いやりのある口腔ケア」 講師 デイサービス咲楽 言語聴覚士 益子純恵 氏
9月28日(金) 13:30~15:00	「認知症の介護のポイント」 講師 烏山台病院 精神保健福祉士 静野智隆 氏

ワンポイント介護講座

…介護に役立つことをテーマ別に学べます。

○参加費 原則無料。材料費等実費がかかります。

日 時	内 容
11月17日(土) 13:30~15:00	「介護に役立つ制度やサービスを学ぼう」 講師 地域包括支援センター 社会福祉士 立川正史
平成25年 1月30日(水) 10:30~13:00	「高齢者が食べやすい料理を習おう」 講師 在宅栄養士 佐藤美千代 氏
平成25年 3月28日(木) 9:30~11:30	「介護保険の施設を見学しよう」 見学場所 町内の新事業所「えにし苑」他

交流の広場



家族介護者交流会「ほっとすぺーす」

…介護者どうしの交流を深め、介護者の仲間作りをしましょう。

○参加費 材料費等各回1000円程度がかかります。

日 時	内 容
6月30日(土) 13:30~15:30	「スタンドグラス教室」 講師 ノンフェール・くらねえ 山田英津子 氏・相馬心平 氏
10月25日(木) 13:30~15:30	「フラワーアレンジメント」 講師 花時計 代表 川口由利子 氏
平成25年 2月22日(金) 11:30~13:30	「昼食会」

会場は全て小川総合福祉センターすこやか共生館です。

申し込み **6月22日(金)** までに電話でお申し込みください。
申 込 先 地域包括支援センター 電話 0287 (96) 2161



- 保健師のいきいき通信
健診を受けよう
肺がん健診編
- 血たん
 - 息切れ
 - 声のかれ
 - 呼吸時のゼーゼー音
 - 胸痛
 - 発熱

● 増えている肺がん

日本人の肺がんは増加の一途をたどっており、平成15年の死亡者数は昭和30年の約21倍になっています。特に男性では平成5年以降胃がんを抜いてがん死亡のトップになり、平成10年から男女合計でも胃がんを抜いてがん死亡のトップになっています。

肺がんの死亡数が多い原因として、がんが進行した状態で発見されることが多く、また他の臓器に転移しやすいことが挙げられます。

肺がんは発生した部位によって、肺の入り口付近の太い気管支にできる「中心型（肺門型）」と末梢の細い気管支、肺胞などの肺の端のほうにできる「末梢型（肺野型）」の2つに分けられます。「中心型」には、喫煙が大きく影響し、比較的早い時期から咳や血痰などの症状が現れます。「末梢型」は非喫煙者にも多く見られ、かなり進行するまで自覚症状が出ないのが特徴です。《こんな症状は危険サイン》

肺がんの最大の危険因子は喫煙です。喫煙者が肺がんになる危険性は、非喫煙者に比べて、男性で4.5倍になります。また、非喫煙者でも、周囲に喫煙者がいた場合（受動喫煙）はその危険性が2〜3割増すと言われています。

● 喫煙と健康
喫煙は肺がんだけではなく、食道がんや喉頭がんなどの危険因子でもあり、その他肺疾患や心臓疾患などの原因にもなります。

喫煙はたばこを吸っている本人の健康を害すだけでなく、近くでその煙を吸ってしまう人にも影響を及ぼします。子どもが受動喫煙をするこ

● 肺がんの危険因子

肺がんの最大の危険因子は喫煙です。喫煙者が肺がんになる危険性は、非喫煙者に比べて、男性で4.5倍になります。また、非喫煙者でも、周囲に喫煙者がいた場合（受動喫煙）はその危険性が2〜3割増すと言われています。

● 喫煙と健康

喫煙はたばこを吸っている本人の健康を害すだけでなく、近くでその煙を吸ってしまう人にも影響を及ぼします。子どもが受動喫煙をするこ

また、妊娠中に母親が喫煙すると、流産、早産、低体重児のリスクが高まるということが明らかになっています。出産後も母親が喫煙すると、母乳にニコチンが含まれ、赤ちゃんが中毒症状を起こします。自らの、そして家族の健康を守るためにも「禁煙」に取り組みましょう。



● 肺がんの検診方法

肺がん検診は胸部エックス線検査です。ただし、長期間たばこを吸った方は喀痰細胞診を併せて行います。

胸部エックス線検査は「末梢型」の肺がんを発見するのに優れています。「中心型」の肺がんは早期のうちから痰の中

肺がんの治療には早期発見がとても大事です。町の肺がん検診は20歳以上の方が対象です。年1回は必ず検診を受けましょう。

【申込先】健康管理センター
0287-92-1188

那珂川町結婚相談所をご存知ですか？



那珂川町では地域の次代を担う方に配偶者を紹介する結婚相談所を設けています。結婚相談員は、明るく豊かで住みよい地域を作るために活動をしています。お気軽にご相談ください。（敬称略）

氏 名	住 所	氏 名	住 所
小高 可守	馬 頭	屋代美代子	大山田下郷
久保 亮子	馬 頭	大金 和江	小 砂
佐藤 敏江	馬 頭	岡 邦雄	小 砂
鈴木 一夫	馬 頭	秋元 金一	小 川
田村 里子	健 武	佐藤 賢治	小 川
菊池 正實	矢 又	佐藤智恵子	小 川
谷田 廣一	小 口	豊田 耕平	谷 田
大門八重子	小 松	佐藤 壽男	白 久
高野 耘	富 山	沼田美佐江	東戸田
大金 市美	大 内	上杉 里子	恩 田

問い合わせ 住民生活課 ☎0287-92-1112