

第3次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21**

ポイントを **がっポリ** 貯める秘訣をご紹介します！

詳しくは  
こちらから  
(町ホームページ)

**聞いて！知って！「ボランティアポイント」を貯めよう**



11月から、皆さまの健康習慣でポイントが貯まっていく「しらたか健紅ウェルネスポイント事業」がスタートしました。1000ポイント貯めることで、商品券などと交換できます。

町では、運動以外の皆さまの支え合いの活動に、感謝の気持ちを込めた「ボランティアポイント」を贈呈させていただきます。

お話を聞くだけの参加でも大歓迎ですので、ぜひお気軽にお越しください！

1つにつき  
**100P** 贈呈

#### ■ボランティアポイント対象事業

活動名（主催）	活動のアピールポイント	①日時 ②会場 ③申込方法
<b>ボランティア センター事業説明会 (町社会福祉協議会)</b>	ボランティアセンターは、活動を「したい人」と「してほしい人」をつなぐ仕組みです。「地域ではどんな活動をしているの？」と思う方はぜひご参加ください。	① 1/14（水）13:30～ ② 健康福祉センター ③ 社会福祉協議会事務局総務係 (☎ 86-0150)へ電話申込
<b>シルバー人材センター 入会説明会 (長井・西置賜地域 シルバー人材センター)</b>	シルバー人材センターは、臨時的・その他の軽易なお仕事を提供しています。すき間時間でできるやりたいこと、新たな活躍の場などを探してみませんか。※ 60歳以上の方が対象です。	① 1/20（火）、2/17（火）13:30～ ② シルバー人材センター長井事務所 ③ シルバー人材センター長井事務所 (☎ 84-4535)へ電話申込
<b>心のバリアフリー 推進員養成研修会 (町)</b>	心のバリアフリー推進員は、障がい者などへの理解を深め、職場や地域で差別や偏見のない環境を作る活動をしします。共生社会実現のため、差別解消について学んでみませんか。	① 12/23（火）13:30～15:00 ② 中央公民館大会議室 ③ 健康福祉課福祉係 (☎ 86-0111)へ電話申込
<b>認知症サポーター 養成講座 (町地域包括支援センター)</b>	認知症サポーターは、認知症の人を温かく見守る応援者です。3.6人に1人が認知症またはその予備軍とされる今、認知症のこと、周りの人ができることを聞いてみませんか。（詳細は本誌24ページ参照）	① 1/30（金）10:00～11:30 ② 中央公民館大会議室 ③ 地域包括支援センター (☎ 86-0112)へ電話申込

**「しらたか健紅ウェルネスポイント」まだまだ参加者募集中！**

みんなで一緒に、無理なく楽しく健康づくりに取り組んでみませんか？

事業の詳細や参加方法は、白鷹町ホームページをご覧ください。ただくか、健康福祉センターへお越しください。

登録のお手伝いも可能です。また、「仲間内でやりたいので、出張アプリ登録会・説明会をしてほしい」などのご相談も大歓迎ですので、お気軽にお問い合わせください。



【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210 / 健康福祉課地域生活支援係 ☎ 86-0213

## 1月の健康カレンダー

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

## ●同日検診のお知らせ

期 日	会 場	場 所
毎週水曜日	白鷹町立病院	仲町

■受付時間は8:15～8:45です。

## ●『運動で自分磨きプログラム』

内 容	日時と会場
姿勢すっきり！ ピラティス	23日（金）10:00～11:00 蚕桑地区コミュニティセンター
金曜日の 筋活レッスン	30日（金）14:30～15:30 鮎貝地区コミュニティセンター

■参加費：無料

■定 員：各回定員 30 名（要事前申し込み）

## ●乳がん・子宮頸がん検診

期 日	会 場	対象地区
8日(木)	南陽検診センター	追加検診
14日(水)		

■受付時間は13:00～13:30です。



## 認知症講演会のご案内

誰もがなりうる病気「認知症」。

認知症は身近な病気であり、15年後には高齢者のおよそ3人に1人が認知症または軽度認知障害となると推計されています。

認知症になっても、誰もが自分らしく白鷹町での生活を続けられるよう、一人ひとりが認知症を自分ごととして考えていくことが大切です。

今年度の講演会では、認知症専門医の先生と、認知症当事者の方をお招きしご講演いただきます。ぜひご参加ください。

- いつ 令和8年1月26日（月）  
14:00～15:30（開場 13:30～）
- どこで タスパークホテル2階 コンベンションホールあいば（長井市）
- 参加費 無料
- 講師 医療法人杏山会 吉川記念病院長 御供 正明氏  
認知症当事者相談窓口「おれんじドア」代表 丹野 智文氏

※事前申し込みが必要です。電話または二次元コードからお申し込みください。



【申し込み・問い合わせ】

白鷹町社会福祉協議会 地域包括支援センター ☎ 86-0112

申し込みはこちらから▶

