

《 《 《 健康福祉だより 》 》 》

～「ウエルネスタウン最上21」推進のために 毎月21日は健康の日～



① 献血のお知らせ

今年は年2回の献血事業を予定しています。“「あなた」を必要としている「だれか」”のために、皆様からの400ml献血のご協力をお願いします。

日 時：令和8年5月22日（金）

※次回は11月10日（火）予定

午後1時30分～3時30分

場 所：中央公民館

※詳しくは、
山形県赤十字血液センターの
ホームページをご確認ください



② もの忘れ相談

ご自身やご家族のことで「最近もの忘れが多くなった」、「元気がなくなり、ぼんやりしていることが多くなった」など気になることはありませんか？もの忘れ相談を利用して、不安の軽減や早期発見・早期受診につなげてみませんか？

日 時：令和8年5月12日（火）

時 間：午前9時～11時

会 場：最上町健康センター

対象者：もの忘れが心配な方やそのご家族

内 容：保健師等による個別相談（予約が必要です）

※その他、ご連絡いただければ別日での相談や訪問対応いたします。

裏面もご覧ください⇒

③転倒予防教室

町では足腰の筋力低下を防ぎ、転倒や骨折、閉じこもりを予防して、いつまでも自立した生活を送ることができるよう『転倒予防教室』を開催しています。『介護はまだまだ先の話し…』ではありません。早めに教室に参加して、これからも健康長寿でハツラツ人生を満喫しましょう！！

内容：社会福祉協議会健康クラブ職員が地域に出向いて転びにくい体をつくるための講話や実技、また百歳体操に取り組んでいる団体向けには「いきいき百歳体操」のさらに効果的な方法をお伝えします。

④フレイル予防に関する講話を聴いてみたい団体(集落)を募集します！～一体的実施事業～

どんな講話が聴けるの？

(一例として…)

◎ フレイルの予防法について

①～栄養編～、②～運動編～、③～口腔ケア編～ など

※フレイルとは？…加齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のこと

<申込方法>

団体の代表者の方が下記に連絡し「フレイル予防講話の団体申込」とお伝えください。 担当：菅原まで

<申込期限> 令和8年5月29日(金)まで

<申込み・事業に関する問い合わせ先>

最上町健康福祉課 ☎43-3117