

第185号  
令和5年12月発行  
(毎月1回発行)  
発行責任者：立石 孝  
☎ 23-5524  
☎ 21-3151

# かっつまづ 12月

甲子地区生活応援センターだより  
公民館だより



令和5年度 かまいし健康チャレンジポイント

【もうすぐ終了!】



紙カード版

ポイントの獲得・特典交換は  
お済みですか?

ポイント付与期限

令和5年12月31日(日)まで

最終特典交換期限

令和6年 1月31日(水)まで

30ポイント満点特典

1,000円分の商品券  
※電子マネー「PayPayギフトカード」1,000円分は配付を終了しました。

- ・特典交換はアンケートへの回答が条件になります
- ・特典の交換は1人1回まで、【LINE版】【紙カード版】の併用やポイントの合算はできません
- ・現在お持ちのカードやポイントを翌年度へ持ち越すことはできません

特典の交換場所

市健康推進課(保健福祉センター2階)または各地区生活応援センター  
※受付時間：8時30分～17時15分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

特典受け取り時の持ち物

特典チケットを確認できるスマートフォンまたは満点になったポイントカード  
「特典チケット」は「特典チケットを使用済みにする」は押さずに、お持ちください。  
18歳以上(高校生を除く)で、市内に居住または勤務していると確認できるもの  
マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証、社員証など



※上記の内容は変更する場合がありますので、予めご了承ください。

## ◇甲子応援センター保健師メモ◇ ~その“もの忘れ”は認知症かな?~

○「認知症」は誰でもなる可能性があります。

「あれ、財布がない。どこに置いたっけ?」「通帳がない。盗まれたかもしれない。」  
認知症は「物がなくなった」ことから始まる場合が多いようです。  
「認知症」などの心配な“もの忘れ”と加齢による“もの忘れ”があるようです。

〈加齢によるもの忘れ〉

- ・もの忘れの自覚がある
- ・時間がたてば思い出す
- ・夕食に何を食べたか忘れる
- ・性格に大きな変化はない
- ・日常生活に支障がない

〈認知症などの心配なもの忘れ〉

- ・もの忘れの自覚がない
- ・時間がたっても思い出さない
- ・夕食を食べたことを忘れる
- ・性格が変わる(頑固や怒りっぽくなる)
- ・日常生活に支障が出てくる



○認知症かな?と思ったら「地域包括支援センター」や「生活応援センター」などに相談  
してみましょう。

窓口からのお知らせ

▶12月末納期の市税等 【受付時間：8時30分～17時15分】

◎固定資産税3期

◎国民健康保険税6期

◎各使用料(水道等) 12月分

## ☆ ～地域のよりどころ～ 「談話ルームかつし」を開設します ☆

普段の生活において、「誰に話したらよいか分からない」、「誰かに話を聞いてもらいたい」など、悩みや困っていることを聞いてもらいたいと思っている方もいると思います。

甲子公民館では、このようなことを、気軽に話せる場所として「談話ルームかつし」を開設します。

ちょっとした気になることや、話したいこと、聞いてもらいたいことがある方は足を運んでみてはいかがでしょうか。なお、お話の内容によっては、別室で個別にお話をお聞きすることも可能です。

日時：令和5年12月11日(月)13時30分から16時30分

場所：甲子公民館 1階図書室



## ☆洞関おたっしや相談会☆

健康相談や納税等に併せて、脳トレや軽い運動などのレクリエーションも実施します。皆様のお越しをお待ちしております！

日時：12月20日(水)

10時～11時30分

場所：洞関地区

コミュニティ消防センター

※洞関地区以外の方でも来場可能です。

【次回は令和6年1月17日(水)開催です】

## ◆西地区合同屋外運動教室

12月13日(水)9時30分～12時

指導協力：甲子GGクラブ

(開催場所：釜石球技場サッカーピッチ半面)

※釜石球技場を活用した運動教室を中妻・小佐野公民館と連携して実施します。

※10名先着で申込を受付します。



申込者は当日、直接釜石球技場にご参集願います。

申込先：甲子公民館

※天候の状況によっては中止する場合がありますので、前日または当日、開催状況をご確認ください。

## ☆12月の「かつし健康講座」(10:00～12:00)情報☆

- ◆ゆったりまったり運動 12月 1日(金)講師：蓮見純子先生
- ◆いきいき健康教室 12月 5日(火)講師：佐久間定樹先生  
12月19日(火) //
- ◆ストレッチ教室 12月22日(金)講師：阿部直美先生  
※ストレッチ教室：バスタオルとタオルをご持参ください。
- ◆高齢者卓球教室 毎週水曜日 講師：安久津吉延先生  
(旧大松小体育館)

申込先：甲子公民館

## ☆大橋おたっしや相談会☆

市税等の収納業務や保健師による健康相談・血圧測定などを行います。

日時：12月21日(木) 9時～11時

場所：仙人インフォメーションセンター

## ☆デイサービス(ふれあい教室)☆

日時：12月 8日(金)

10時～11時45分

※洞関、砂子渡、大松、唄貝、鍋倉、大洞、大畑、大畑団地地区でも開催しております。

※詳細は、老人福祉センター内ふれあい教室事務所 ☎25-0876

良いお年を  
お迎え下さい



今年も一年間ありがとうございました。

早いもので、今年も残すところ一ヶ月となりました。

地域の皆様には、様々なことで大変お世話になり、心より感謝申し上げます。

これからさらに寒さが厳しくなりますので、引き続き感染対策、体調管理に留意し、良い新年を迎えられますことをお祈り申し上げます。

甲子公民館、センター職員一同

ありがとう  
ございました