

みんな一緒にシルバーリハビリ体操

- ▼体操中は呼吸を止めないように意識しましょう。
- ▼痛みのある方は無理をせず、できる範囲で行いましょう。
- ▼基本姿勢：椅子に座り、両足を床につけて背筋を伸ばして始めましょう。

※体操を紹介するのは、町内で体操指導に取り組む「やはばりハさわやかの会」指導者の細川シゲ子さんです。

- 足指の体操
- ①右足を足の裏が見えるよう、左太ももの上に乗せる。
- ②親指～小指を1本ずつ、ゆっくり曲げたり反らしたりする。
- ③全ての指を手全体でつかみ、曲げたり反らしたりする。
- ④足首を太ももの外側に少し出して、足首をゆっくり回す。
- ⑤左足も同様に行う。

ポイント 体操は靴下を履いたままでも裸足でも、どちらでもできます。足に痛みがあり太ももに乗せることができない方は、補助となる椅子を前に置いて、足を乗せて行いましょう。

①～②



③～④



医療法人社団帰厚堂による町民公開講座

【11月】認知症のケアと検査とは？

当日参加も可能ですが準備の都合上、事前申し込みにご協力ください。 ※参加無料

- 日時 11月7日(土)午後2時～午後3時30分
- 会場 ケアセンター南昌5階 南昌ホール（JR矢幅駅西口前）
- テーマ 日常の中にサインがある？ 認知症のケアと認知機能検査について
- 講師 長谷川警二氏（公認心理師）、藤原由加里氏（認知症認定看護師）
- 申込方法・定員 専用フォーム、電話、FAX 先着100人
- 問い合わせ ケアセンター南昌(019-698-2015 FAX019-611-2071) ※平日午前9時～午後5時



脳梗塞・心不全を防ぐ最新の予防と治療を学びませんか

心房細動を知り、健康を守る講演会

心房細動は高齢化に伴い患者数が増加している代表的な不整脈で、脳梗塞や心不全予防の観点から関心が高い疾患です。講演は後日、期間限定で配信予定です。詳細は岩手県診療放射線技師会ホームページをご覧ください。

※参加無料

- 日時 11月1日(日)午後1時～午後4時
- 会場 やはばーく1階
- 問い合わせ (一社)岩手県診療放射線技師会(019-698-2155)
- 講演** 午後3時～午後4時
- テーマ 見つけて防ぐ、心房細動 ～脳梗塞・心不全を防ぐ最新の予防と治療～
- 講師 芳沢礼佑氏(岩手医科大学 内科学講座 循環器内科分野医師)
- 体験コーナー** 午後1時～午後3時
- 内容 無料骨密度測定、乳腺腫瘍ファントム触診体験、放射線技師の仕事紹介 など



患者さんやご家族の相互交流・情報交換の場

脳卒中サロンin矢巾を開催します

脳卒中について同じような悩みを持つ患者さんやご家族同士の交流・情報交換などができます。皆さんで自由に語り合いましょう。お気軽にご参加ください。

※参加無料・軽食あり

- 日時 11月3日(火)午前9時10分～午前10時
- 会場 やはばーく1階 スタジオB
- 対象・定員 脳卒中患者、家族の方 10人程度
- 講師 坪井潤一氏(陸前高田市国民健康保険広田診療所 所長)、板橋亮氏(岩手医科大学附属病院脳卒中・心臓病等総合支援センター長)
- 申込方法 10月25日(日)までに専用フォームから。
- 問い合わせ 岩手医科大学附属病院 病院総務課(019-613-7111)



求 人 情 報

就業希望の方は「盛岡公共職業安定所紹介第一部門(019-624-8902)」へ求人番号を告げてお問い合わせください(事業所へは同安定所の紹介状が必要です)。

また、スマートフォンでQRを読み取ると「ハローワークインターネットサービス」にアクセスできますので、求人情報の検索などにご利用ください。



※ハローワークの情報を基に掲載。問い合わせは産業観光課(019-611-2613)へ。

9月16日現在

■企業名(就業場所)

①職種 ②求人番号

■ヤマトオートワークス岩手(株)(広宮沢)

①自動車整備工・板金工(正社員)

②03070-4306661

広告枠

広告掲載の問い合わせ先
役場企画財政課情報係(019-611-2724)



矢巾町のみなさまへ
～初心者さん大歓迎～

パソゴン教室

お問い合わせ・お申し込みはお気軽に！
YESパソコン学院 矢巾校
Tel.019-698-2234
営業時間：10時～17時(水・木～20時迄) 休校日：毎週月曜、第1・3日曜

教室ホームページ
【住所】紫波郡矢巾町南矢幅7-435

矢巾交番となり、**駐車場完備!**

秋の生徒募集
10/1(水)～10/31(土)まで
先着**10名**半額
入会金 通常時11,000円

