

千歳コミセンだより

〒990-0075 山形市落合町1087-1 電話 622-2860 FAX 635-0509
ホームページ <http://www.yamagata-community.jp/~chitose/>

文化祭実行委員会あいさつ

千歳地区文化祭は今年で第44回目を迎えることとなります。
これまで開催にあたりまして、千歳地区町内会の皆様、各種諸団体の皆様からなる役員会を組織して、検討してまいりましたが、皆様すでにご承知の通りコロナウイルス感染症対策を勘案して中止せざるを得なくなりました。
大変残念な結果となりましたが、地区の皆様のご理解をよろしく
お願い申し上げます。

千歳地区文化祭実行委員長 岸 慎一

令和2年度「秋の一斉清掃」の中止について

9月に実施を予定しておりました「秋の一斉清掃」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止等の理由により「中止」となりました。



千歳地区社会福祉協議会よりお知らせ

千歳地区社会福祉協議会事業中止について

新型コロナウイルス感染症の現況に鑑み、感染症防止優先の視点で、9月につきましても引き続き下記の予定されている事業を中止いたしますので、ご理解とご協力をお願い致します。

1. 100歳体操サロン等
2. 千歳地区子育てふれあいサロン（千歳コミュニティセンター）

※ 再開する際は、別途ご連絡いたします。

今月の使用調整会は **9月25日(金)** です。

午前8時40分～午前9時までに受付を済ませてください。

午前9時を過ぎると調整会に参加できません。翌月の1日以降に申請して下さい。

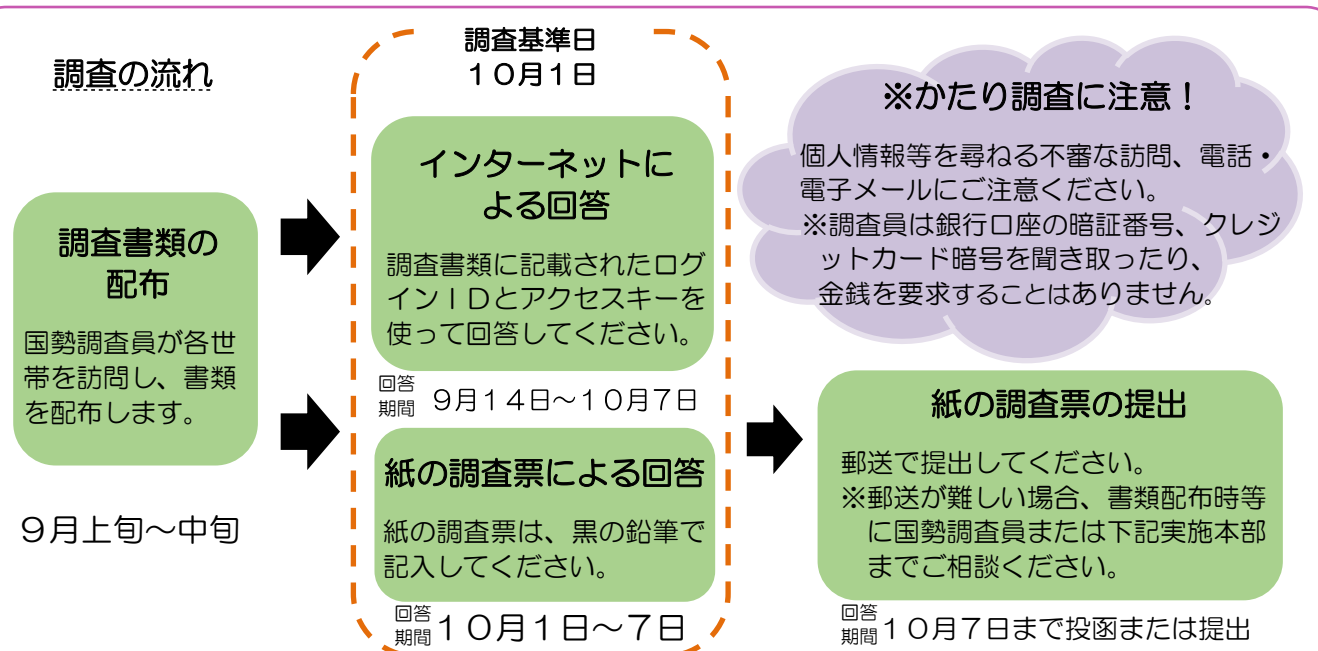
※なお、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止になる場合があります。



令和2年国勢調査を実施します！

新型コロナウイルス感染防止に関するお知らせ

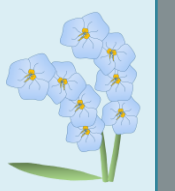
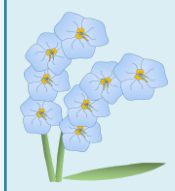
- ◆新型コロナウイルス感染防止のため、調査書類の配布や受け取りをできるかぎり世帯の皆様と調査員が対面しない非接触の方法で行うようにしています。
- ◆国勢調査のご回答は、できる限りインターネットまたは郵送でお願いします。



問い合わせ先 令和2年国勢調査山形市実施本部 TEL 666-8645

おめでとうございます

第65回山形市民総合社会福祉大会に於いて、伊藤 京子さん(長町9区)が、「社会福祉事業功労者」(大会会長表彰)を受賞されました。
お祝いを申し上げますとともに、これからのますますのご活躍をご期待いたします。



カフェ
よいあい茶屋を開催しています。

就業相談窓口を設置し、求職希望者の方からの相談をお受けしています。お気軽にお立ち寄り下さい。

また、会場では、周辺地域の生産者の方が育てた野菜などを販売していますので、ぜひご利用ください。

場所 山形市老人福祉センター「漆山やすらぎ荘」
日時 毎週火・水・木曜日 9時～15時
対象 55歳以上の方
お問い合わせ やまがた生涯現役促進地域連携事業協議会
電話 023-616-6877

山形市消費生活センター情報 2020年9月号

電話勧誘で、「料金が安くなる」と言われて光回線にした。その後も「当社の方が料金は安くなる」という電話がある度に契約したが、安くはならなかった。(80歳代男性)

「光回線の料金が安くなる…」と言われても、**契約は慎重に!**

ここが重要ベニ!!

●「料金が安くなる」という言葉だけを信じて、現在の契約内容を確認しないまま承諾してしまう高齢者が増えています。

- 契約は、口頭で成立します。勧誘を受けてもすぐに承諾はせず、内容が理解できない場合には、きっぱり断りましょう。
- 光回線サービスの契約は複雑なため、契約書面の交付が義務付けられています。届いた書面で、電話で受けた説明と契約内容が合っているかを確認しましょう。
- 契約書面を受け取ってから8日以内であれば、「初期契約解除制度」で契約を解除できます。お困りのときは、消費生活センターへご相談下さい。

山形市消費生活センター
山形市城南町1-1-1 霞城セントラル3階
火～日曜日(月・祝休館) 午前9時～午後5時

相談専用電話 023-647-2211
又は 消費者ホットライン 188(いやや)

生活機能の低下を予防しよう～9月編～

今月は「口腔ケア」についてご紹介します。お口は、嚙む、飲み込む、呼吸、発音などの役割を持ち、全身の健康と関係しています。お口を清潔に保つことは、感染症を予防する効果もあります。

～口腔ケアを始めましょう～

毎食後と寝る前、一日四回の歯磨きを

○歯ブラシだけでなく、歯と歯の間を磨く歯間ブラシ、糸ようじなども活用しましょう。

舌の掃除も忘れずに

○舌の上についた汚れ(舌苔)の清掃は、口臭予防にも効果的です。舌清掃専用のブラシも活用しましょう。

義歯もしっかり清掃

○義歯(入れ歯)は口の中に装着したままではなく、必ずはずして、専用のブラシや洗浄剤で清掃しましょう。

歯科医院でチェック

○半年に一度を目安に歯科医院に行き、歯石の除去や歯・義歯の状態のチェックをしましょう。

【山形市 長寿支援課 予防推進係 (内線567・568)】

～楽しい会話や食事のために～

口腔体操をして、お口の周りの筋肉を保ちましょう

○頬の運動

頬を片方ずつ膨らませて、次は両方膨らませます。最後に頬を手でつぶして空気を勢いよく出します。



○舌の運動

・前に「ベー」と舌を出して、戻してを2回繰り返します。左右も同様に、出して、戻してを繰り返します。

・唇をゆっくりなめてみましょう。右まわり、左まわり。

(参考) 東京法規出版『いきいき健康教室シリーズ
オーラルフレイルを防いで全身の健康を守ろう』
山形市歯科医師会『口腔ケアを始めましょう』

9月10日(木)～16日(水)は「自殺予防週間」です

ひとりで悩まず相談してみませんか?あなたの周りに、ひとりで悩みを抱え込んでいる人はいませんか?一人ひとりが身近な人の様子を気にかけて、こころのサインに気づくことが、こころの健康やいのちを守ることに繋がります。

【ご相談先】

- ・全国一斉「こころの健康相談統一ダイヤル」 電話 0570-064-556
山形県「心の健康相談ダイヤル」 電話 023-631-7060
※開設期間:9月10日(木)～16日(水) 午前9時～午後5時(期間内は土・日曜日受付けます)
※上記期間以外は、午前9時～正午、午後1時～5時まで(土日祝日除く)
- ・山形市保健所 精神保健係 電話 616-7275、FAX 616-7276 (平日・8:30～17:15)

メンタルチェックシステム『こころの体温計』でストレスや落ち込み度をチェックできます

●こころの体温計とは?

パソコンやスマートフォン、携帯電話を利用して気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。健康状態や人間関係、住環境などの質問に回答していただくと、水槽の中で泳ぐ赤や黒の金魚、猫などのキャラクターが登場し、あなたのストレス度や落ち込み度を表示します。

アクセスはこちらから

◆市のホームページ「なんたっすやまがた」
市民の皆さんへ > 保健・医療 > 健康づくり > こころの健康チェック > 「こころの体温計」

◆スマートフォン、携帯電話はこちらから

※利用料は無料ですが、通信料は自己負担となります。



【お問い合わせ】山形市保健所 精神保健係 電話 616-7275、FAX 616-7276