

出張健康測定会の開催 ～健康の大切さを再認識しましょう～

血液中のヘモグロビンや血管年齢の測定に加え、野菜の摂取度やストレス度の測定も体験できる「出張健康測定会」を開催します。各測定の所要時間は、2～3分程度です。申し込みの必要はありません。お気軽にお越しください。（ただし、子どもの測定はできません。）結果もすぐにお返しできます。

【日時】 9月15日（金）10時00分～11時45分

【場所】 山崎集会所 2階 会議室 【駐車場あります】

野菜どのくらい
とれているのかしら？

ヘモグロビンって全身に酸素を
運ぶ役割をしているんでしょ！

簡単に測れるなら
受けてみよう！！



【費用】 無料

【どんなふうに測定するの？】 ※どの検査も簡便で痛みなどはありません。

- **ヘモグロビン測定**～センサーに指を乗せ、近赤外分光によってヘモグロビン値を測定します。採血などはありません。
- **血管年齢測定**～センサーに指を乗せて血管の弾力性をチェックします。
- **野菜の摂取度測定**～野菜（特に緑黄色野菜）を食べると、野菜に含まれるカルテノイドが体に吸収され、やがて皮膚にも蓄積します。これを利用し、センサーから照射された反射光によって皮膚のカルテノイド量を測定します。
- **ストレス度測定**～指をセンサーにはさみ、ストレス度や自律神経活性度を測定します。

【その他】

さくら館 1階には、未病コーナーが設置してあり、いつでも血管年齢測定や骨の健康度測定などができます。詳しくは、裏面をご覧ください。

また、さくら館の3階にある「温水プール」を健康づくりに活かしましょう。さくら館利用者のための送迎車両を運行しています。（運行予定は別紙のとおり。ご利用の方は、さくら館にご連絡ください。予約制です。）

未病センターはこね

★ さくら館1階・平日8:30~17:00★

～ ME-BYO (未病) コーナーさくら ～

* ご存じですか? 「未病」

ここまでは健康、ここからは病気と明確に区分できるものではなく、健康と病気の間で、連続的に変化している状態を「未病」といいます。



* 「未病を改善する」とは?

病気になってから対処するのではなく、普段から、日々の生活において心身を整え、健康な状態に近づけることです。

そのために必要なことは、「食」「運動」「社会参加」など、毎日の習慣です。



ミヨーナ・ミヨーネ

* 未病コーナーの内容

・健康機器で健康チェック! 測定できる内容は4項目です。

- **脳年齢**・・・1~25の数字を画面にタッチ。“今日”のあなたのアタマは何歳ですか?
- **血管年齢**・・・人差し指を使って、血管の弾力を16秒で測定!
- **骨の健康度**・・・5段階(A~E)で、骨の健康度を判定。手首で簡単に測定!
- **足裏・重心バランス**・・・足底圧を測り、足の状態と姿勢をチェック

・保健師、栄養士のアドバイス!

気になる数値はもちろん、健診結果や日ごろの生活習慣について、いつでもご相談ください。

・未病情報コーナー!

健康教室のご案内。健康レシピの紹介など、いつでもホットな情報をお届けします。

さくら館温水プールのご案内

〈開館時間〉 9:00~20:00 (入館は19:30)

〈休館日〉 毎週月曜日(祝日は除く)、祝日の翌日(土曜日、日曜日にあたる場合は除く)
年末年始(12月29日~1月3日)、プール設備定期点検時(1月下旬予定)

〈利用料金〉 大人(高校生以上)1回300円/人・小人(小・中学生)1回100円/人

※ 定期券や回数券もあります。水着と水泳帽をお持ちください。

照会先: 保険健康課健康推進係(さくら館内) 電話(85)0800

さくら館利用者等送迎車両運行コース

湯本コース(火・水・木・金曜日の午前運行)

✿さくら館着✿

	停 車 場 所	時 刻
畑宿 ↓ さくら館 ↓ やまなみ荘	畑 宿 バス 停 横	8:40
	須 雲 川 集 会 所 前	8:45
	台 の 茶 屋 バス 停 横	8:48
	弥 坂 湯 前 (中 宿)	8:49
	早 雲 公 園 前 バス 停 横	8:49
	湯 本 郵 便 局 前	8:50
	下 宿 バス 停 横	8:51
	山 崎 バス 停 横	8:56
	三 枚 橋 バス 停 横	8:58
	元 湯 本 分 署 前	9:00
	塔 之 澤 バス 停 横	9:04
	大 平 台 バス 停 横	9:10
	宮 ノ 下 温 泉 バス 停 横	9:15
	※ 宮 城 野 温 泉 会 館	9:18
※ さ く ら 館	9:20	
※ や ま な み 荘	9:28	

✿さくら館発✿

	停 車 場 所	時 刻	
やまなみ荘 ↓ さくら館 ↓ 畑宿	や ま な み 荘	10:52	到着予定時刻
	さ く ら 館	11:00	
	宮 城 野 温 泉 会 館	11:02	
	※ 宮 ノ 下 温 泉 バス 停 横	11:05	
	※ 大 平 台 バス 停 横	11:10	
	※ 塔 之 澤 バス 停 横	11:16	
	※ 元 湯 本 分 署 前	11:20	
	※ 三 枚 橋 バス 停 横	11:22	
	※ 山 崎 バス 停 横	11:24	
	※ 下 宿 バス 停 横	11:29	
	※ 湯 本 郵 便 局 前	11:30	
	※ 早 雲 公 園 前 バス 停 横	11:31	
	※ 弥 坂 湯 前 (中 宿)	11:31	
	※ 台 の 茶 屋 バス 停 横	11:32	
※ 須 雲 川 集 会 所 前	11:35		
※ 畑 宿 バス 停 横	11:40		

湯本コース(水曜日の午後運行)

✿さくら館着✿

	停 車 場 所	時 刻
畑宿 ↓ 湯本 ↓ さくら館	畑 宿 バス 停 横	12:20
	須 雲 川 集 会 所 前	12:25
	台 の 茶 屋 バス 停 横	12:28
	弥 坂 湯 前 (中 宿)	12:29
	早 雲 公 園 前 バス 停 横	12:29
	湯 本 郵 便 局 前	12:30
	下 宿 バス 停 横	12:31
	山 崎 バス 停 横	12:36
	三 枚 橋 バス 停 横	12:38
	元 湯 本 分 署 前	12:40
	塔 之 澤 バス 停 横	12:44
	大 平 台 バス 停 横	12:50
	宮 ノ 下 温 泉 バス 停 横	12:55
	※ 宮 城 野 温 泉 会 館	12:58
※ さ く ら 館	13:00	

✿さくら館発✿

	停 車 場 所	時 刻	
さくら館 ↓ 湯本 ↓ 畑宿	さ く ら 館	15:00	到着予定時刻
	宮 城 野 温 泉 会 館	15:02	
	※ 宮 ノ 下 温 泉 バス 停 横	15:05	
	※ 大 平 台 バス 停 横	15:10	
	※ 塔 之 澤 バス 停 横	15:16	
	※ 元 湯 本 分 署 前	15:20	
	※ 三 枚 橋 バス 停 横	15:22	
	※ 山 崎 バス 停 横	15:24	
	※ 下 宿 バス 停 横	15:29	
	※ 湯 本 郵 便 局 前	15:30	
	※ 早 雲 公 園 前 バス 停 横	15:31	
	※ 弥 坂 湯 前 (中 宿)	15:31	
	※ 台 の 茶 屋 バス 停 横	15:32	
	※ 須 雲 川 集 会 所 前	15:35	
※ 畑 宿 バス 停 横	15:40		

「※」印の停車場所からは乗車できません。

箱根・小涌谷・二ノ平・強羅コース(火・木午後運行)

✿さくら館着✿

	停 車 場 所	時刻
箱根↓ やまなみ荘↓ さくら館	箱根町バス停横	13:10
	元箱根バス停横	13:13
	大芝バス停横	13:16
	双子茶屋バス停横	13:18
	芦之湯バス停横	13:20
	猿の茶屋バス停横	13:21
	上鷹ノ巣バス停横	13:23
	原商店前	13:28
	やまなみ荘	13:33
	※宮城野温泉会館	13:38
※さくら館	13:40	

✿さくら館発✿

	停 車 場 所	時刻	
さくら館↓ やまなみ荘↓ 箱根	さくら館	16:00	到着 予定 時刻
	宮城野温泉会館	16:02	
	やまなみ荘	16:07	
	※原商店前	16:12	
	※上鷹ノ巣バス停横	16:17	
	※猿の茶屋バス停横	16:19	
	※芦之湯バス停横	16:20	
	※双子茶屋バス停横	16:22	
	※大芝バス停横	16:24	
	※元箱根バス停横	16:27	
※箱根町バス停横	16:30		

湖尻・仙石原コース(水曜日の午後運行)

✿さくら館着✿

	停 車 場 所	時刻
湖尻↓ さくら館	湖尻茶屋前	13:30
	温泉荘バス停横	13:33
	仙石高原バス停横	13:36
	仙郷楼前	13:38
	A - C O O P 前	13:40
	※宮城野温泉会館前	13:50
	※さくら館	13:52

✿さくら館発✿

	停 車 場 所	時刻	
さくら館↓ 湖尻	さくら館	16:10	到着 予定 時刻
	宮城野温泉会館前	16:12	
	※A - C O O P 前	16:22	
	※仙郷楼前	16:24	
	※仙石高原バス停横	16:26	
	※温泉荘バス停横	16:29	
	※湖尻茶屋前	16:32	

湖尻・仙石原コース(金曜日の午後運行)

✿さくら館着✿

	停 車 場 所	時刻
湖尻↓ さくら館↓ やまなみ荘	湖尻茶屋前	13:30
	温泉荘バス停横	13:33
	仙石高原バス停横	13:36
	仙郷楼前	13:38
	A - C O O P 前	13:40
	※宮城野温泉会館前	13:50
	※さくら館	13:52
※やまなみ荘	14:00	

✿さくら館発✿

	停 車 場 所	時刻	
やまなみ荘↓ さくら館↓ 湖尻	やまなみ荘	15:30	到着 予定 時刻
	さくら館	15:38	
	宮城野温泉会館前	15:40	
	※A - C O O P 前	15:50	
	※仙郷楼前	15:52	
	※仙石高原バス停横	15:54	
	※温泉荘バス停横	15:57	
※湖尻茶屋前	16:00		

《注意事項》

- さくら館・やまなみ荘を利用する箱根町民の方のみ利用できます
- 「※」印の停車場所からは乗車できません
- 乗車の申し込みは、乗車予定の週の前週月曜日(祝日を除く)から受けますので、電話により申し込み予約をしてください
- ご利用は、原則週2回までですが、乗車したい日の前日15時の時点で乗車定員に満たない場合は乗車可能です
- 道路状況等により到着が前後することがありますので、**予定時刻の10分前**に停車場所へお越しください

出張スマホ教室のご案内



毎回ご好評いただいている【シニアスマホ教室】のお知らせです。
第3弾は温泉地区での開催になります。
多くの方にスマートフォンの便利さを実感していただきたいと思います。
初めて参加の方も、前回参加された方も、スマートフォンをお持ちでない方でも参加可能です。皆様のご参加をお待ちしています。(^^)/

開催場所: 社会教育センター

① 9月20日(水) 入門編

電話のかけ方、文字入力、ショートメールの送り方、写真・動画の撮影の仕方など
時間: 10時30分~12時45分

② 10月3日(火) 基本編

インターネット検索の仕方、音声検索、アプリの楽しみ方、Wi-Fiについてなど
時間: 10時30分~12時45分

③ 11月2日(木) LINE講座

LINEを始めたい、知りたい方、LINEの便利な利用法、写真の送付、保存方法など
時間: 10時30分~12時45分

①~③は1回でもすべてでも参加可能です。

※ 完全予約制 各回とも先着10名

申し込み お問い合わせ先
箱根町地域包括支援センター
☎ 85-3002 お気軽にどうぞ!



講師 株式会社 アバストミヤケ

※共催: 箱根町企画観光部企画課
デジタル推進係

認知症サポーター



養成講座

認知症サポーターは特別なことをするのではなく、認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守り、声掛けやちょっとした手助けができる地域の応援者です！



【講座の内容】

- ★ 認知症の原因や症状の基礎知識
- ★ 認知症の方の気持ちや接し方
- ★ 認知症の方を支える活動の紹介

【対象者】

- ★ 地域を支えたい方
- ★ 認知症に関心のある方
- ★ どなたでも

【開催日】

★場所が変更になっています

9月29日(金)	19:00~20:30	★宮城野出張所 講堂★ ←
10月27日(金)	14:00~15:30	仙石原文化センター2階 第1会議室
11月24日(金)	14:00~15:30	社会福祉協議会 会議室 (湯本)
12月 8日(金)	14:00~15:30	さくら館 会議室
令和6年		
1月26日(金)	14:00~15:30	仙石原文化センター2階 第1会議室
2月 9日(金)	14:00~15:30	社会福祉協議会 会議室 (湯本)

※ 講師：認知症キャラバンメイト

※ 受講希望の方は下記までお申し込みください

お問い合わせ・お申込み
箱根町地域包括支援センター
認知症地域支援推進員：平嶋

☎ **85-3002** お気軽にどうぞ！



参加
お待ちしております！

「知っている」と

「知らない」とでは大違い！

知は力ない！

知っていれば怖くない！

正しい知識を身に着けよう！

認知症？



もの忘れ？



予防も大事！



認知症は、誰でもなる可能性がある病気です。
いつ自分や家族が、友人や知人が認知症になるかわかりません。
認知症になっても住み慣れた箱根町で生活できるよう
認知症サポーターを増やす取り組みをしています。



受講者のみなさんに認知症
サポーターの証となる箱根町
オリジナルの『オレンジリング』
をお渡しします！

はこね 学生音楽祭 2023

参加団体 (主な所属校)

Ensemble Reed (京都大学)

葉っぱ会 (東京大学)

My Heart (京都大学)

東京農工大学グリークラブ有志 (東京農工大学)

アンサンブル・シマエナガ (長野県内高校合唱部OBOG)

Choir Planet (慶應義塾大学他)

共立女子大学合唱団 (共立女子大学)

はこねの山で
歌おうよ!



2023年9月10日(日) 13時開演(12時半開場)

神奈川県箱根町 仙石原文化センター大ホール

協賛 箱根ガラスの森美術館、仙石原商店会
協力 箱根町、群舞「箱根ソーラン座」、コーラスひめしゃら

今年も学生とOG・OB主催により開催致します。

音楽祭情報発信中! チェックしてね!

Twitter @HakoneMusicFes

facebook @Hakonegakuseiongakusai

はこね学生音楽祭 2023

2001年、箱根町主催としてスタートした「はこね学生音楽祭」は2011年に学生を中心とした実行委員会に引き継がれました。2020年は中止、2021年はリモート合唱という形での開催となりましたが、昨年より仙石原の地に戻ってきて、今年で22回目の開催となります。

課題曲は、箱根の自然と歴史を歌う「箱根八里」。自由なルールと格式高い審査のもとで、多くの学生が高いレベルで競い合ってきました。

今年も個性豊かな団体が箱根の山を盛り上げるべく、全国から集結しました。箱根の伝統と、学生の若い力で作り上げられる合唱の祭典を、あなたも体感しませんか？

【開催日程】 2023年9月10日(日) 12時半開場 13時開演

【審査員】 新実徳英、渡辺俊幸、高嶋みどり(敬称略)

【表彰】 金賞、銀賞、銅賞等(金賞：活動支援金30万円)

上記の受賞グループには箱根町より記念品が贈呈されます。

【演奏曲】 課題曲「箱根八里」(アレンジ自由)及び自由曲

【入場料】 無料(要事前申し込み)

【会場】 仙石原文化センター 大ホール

「箱根湯本駅」より箱根登山バス桃源台行き(T路線)で約23分、「仙石原文化センター前」下車すぐ



はこね学生音楽祭
公式キャラクター
ぴあどくん

入場のお申し込みに関して

入場ご希望の方はメールにてお申し込みください。

以下項目をメールにご記入の上、9月7日(木)必着でお送りください。

お申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます。

なお、9月8日(金)までに音楽祭実行委員会より連絡のない場合は、ご入場いただけます。

- ① 代表者名
- ② 人数
- ③ 電話番号
- ④ メールアドレス
- ⑤ 住所

公式サイトURL



メール送付先 hakone.entrance@gmail.com

※必ず連絡先となる電話番号もしくはメールアドレスをご記入ください。

はこね学生音楽祭 2023 公式ウェブサイト <https://www.hakone-music-festival.org/>

回覧

入場無料

認知症をにんちしょう会 秋のイベント2023

9/10 (日) 10:00~16:00

小田原ダイナシティウエスト
1F キャニオンステージ (小田原市中里 208)

本会は認知症の方やご家族、高齢者が安心して暮らせるまちづくりのため、医療や介護、福祉の専門職と行政が協働して活動しています。今回は4年ぶりに対面式のイベントを行い、どなたでも認知症についての知識を深められる内容となっています。お子様向けのブースもございますので、ぜひ御参加ください。

〈ステージ プログラム〉

- ・「とかげのアンソニー (劇場版)」劇団「風に吹かれて」
- ・認知症について楽しく学べる！寸劇&動画上映
- ・ゴスペルコーラス、混声合唱など

〈イベントブース〉

- ・とかげのアンソニー塗り絵体験
- ・目の前で作成！バルーンアートパフォーマンス
- ・ご自身の体の状態をチェック！脳年齢測定・体組成測定
- ・お気軽にご相談を！認知症相談コーナー



〈とかげのアンソニーより〉

その他、楽しいブースをご用意しています

当日のイベントスケジュールは小田原市HPからご確認ください。
また、社会情勢により、イベントの中止やプログラム変更となる場合があります
ましたら、こちらにてお知らせします。



市HP QRコード



YouTube QRコード

小田原・箱根・真鶴・湯河原
認知症をにんちしょう会



にんちしょう & にんちしょう



Facebook QRコード



Instagram QRコード

小田原医師会
小田原歯科医師会
小田原薬剤師会
神奈川県作業療法士会
神奈川県小田原保健福祉事務所
神奈川県高齢者福祉施設協議会
ケアネットOHMY
小田原地区訪問看護ステーション管理者連絡会
小田原市グループホーム・小規模多機能連絡会
認知症疾患医療センター曾我病院
神奈川県認知症ケア専門士会
県西地区リハビリテーション連絡協議会
神奈川県介護福祉士会
地域包括支援センター
小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町

認知症をにんちしよう会

私たちは、地域を医療、福祉、介護で支えます

私たちは、認知症の方やご家族、高齢者が安心して暮らせるまちづくりのために、みんなで集い考える活動を2015年に始めました。
新型コロナウイルス感染防止により、対面方式でのイベントを中止していましたが4年ぶりに、今年は秋のイベント2023を開催する運びとなりました！

例年大好評のイベントブース他、お子様向けのブースもご用意いたします。
「相談コーナー」では、認知症や介護の悩み等を医師や歯科医師、薬剤師、看護師、地域包括支援センター等の職員に相談頂けます。
是非！お立ち寄りください！

事務局：小田原市福祉健康部高齢介護課

問い合わせ TEL：0465-33-1864 FAX：0465-33-1838

文スポの健康ウォーキング (湖尻周辺を歩く)

～歩くことによって、健康への関心を高めるとともに、地域の文化や自然への理解を深め、ふるさとを再発見してみませんか～

【実施日】 9月21日(木)

【集合時間】 9時30分

【集合場所】 星槎レイクアリーナ箱根

【コース】 星槎レイクアリーナ箱根～花の広場・野鳥の森～芦ノ湖キャンプ村～箱根用水～ビジターセンター～星槎レイクアリーナ箱根(14:00頃到着予定 解散)

- ・昼食は、コースの途中でとります。
- ・時間は前後する場合があります。

【対象】 町内在住、在勤者および当財団賛助会員並びに会員家族

【定員】 20人(先着順)

【案内人】 箱根観光ガイド協会 安井 彪 さん

【その他】

- ・ 参加料は無料です。
- ・ ハイキングのできる服装および靴で参加して下さい。
- ・ 昼食は各自持参してください。
- ・ 当日は、神奈川県西部の降水確率が午前・午後いずれかが40%以上の場合は中止します。(電話0465-177)
- ・ 新型コロナウイルス感染症対策の状況により、中止になる場合があります。

申込・照会先 (公財)箱根町文化・スポーツ財団 電話(87)5222