

保健だより

今月のげんきちゃん



あおい
宮辺 葵 ちゃん(17.5.14生)と
お母さんの久乃さん(上道町)

保健相談センターへお越しください。

(個別相談)

種 別	日	時	対 象	その他
生活習慣病 相 談	7月28日(月) 8月4日(月) 8月11日(月)	13:30~15:00	市 民	※予約制 健康長寿課 ☎47-1043
心 の 相 談	8月7日(木)	14:00~16:00	市 民	※予約制 福祉課 ☎47-1121 <small>※酒害相談を同時開催</small>
カウセリング	8月8日(金)	13:30~15:30	市 民	※予約制 福祉課 ☎47-1121

B C G 接 種

7月31日(木) 13:30~14:00 平成20年4月生まれの乳児と
※母子健康手帳を必ず持参してください 生後6カ月未満の未接種者

ポリオ (小児まひ) 予 防 接 種

7月28日(月) 13:30~14:15

校

上道・余子・誠道・中浜

7月29日(火) 13:30~14:15

区

渡・外江・境

生後3カ月~90カ月未満の未接種者
※母子健康手帳を持参してください

6 月 児 健 康 診 査

7月23日(水) 12:50・13:15
平成19年12月生まれの乳児

1 歳 6 月 児 健 康 診 査

8月7日(木) 12:50・13:15・13:40
平成19年1月生まれの幼児

3 歳 児 健 康 診 査

7月17日(木) 12:50・13:15・13:40
平成17年6月生まれの幼児

地域子育て支援センター 出張プレイルーム

◆7月22日(火) 9:30~11:30 13:30~15:30

◆7月27日(日) 9:30~11:30

おもちゃで遊んだり、手遊びや楽しいお話を行っています。親子で遊びに来てください。



シリーズ(155)

保健師の ちよつと一言

健康

出かけよう!
「高齢者ふれあいの家」

◇昨年と比べ、外出する回数が減った。

◇外出は、週に1回以下だ。

当てはまる人は、閉じこもりがちな生活になっている可能性があります。

一日の大半を家の中で過ごしていると、使わない足腰は衰え、食欲も低下し、気が付かないうちに弱ってしまいます。

また、刺激が少ない生活は、次第に脳の働きが低下し、認知症を招きやすくなります。

市では、閉じこもりがちな生活を予防するために、「ふれあいの家」活動をしています。

地域の援助員さんが中心となり、楽しく介護予防に役立つ、お話や体操、ゲームなどで、参加者の交流を図っています。現在、市内36カ所の身近な地区会館等で月1回から4回開催しています。

いろいろな人と接する人は、認知症になりにくいと言われ、人との交流がある高齢者ほど、長く、自立した生活を送ることができます。

人とのつながりは、人生の大きな楽しみとなります。地域の人たちとの交流の場「ふれあいの家」をご利用ください。

◆問合せ先 健康長寿課 (☎47-1039)