

# 保健だより

## 今月のげんきちゃん



高野<sup>さき</sup>沙姫<sup>ちゃん</sup> (H19. 3. 13 生) と  
お兄ちゃん<sup>とうや</sup>の冬夜<sup>ちゃん</sup>  
お母さんの真由美さん(渡町)

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	6月22日(月) 6月29日(月) 7月6日(月) 7月13日(月)	13:30~15:00	市 民	※予約制 健康長寿課 ☎47-1043
乳児・幼児 妊産婦 健康相談	6月23日(火)	9:30~10:30	妊産婦 乳幼児と 保護者	※母子健康手帳を持参 ※プレイルームを同時 開催 子育て支援課 ☎47-1042
カウンセリング	6月26日(金)	13:30~15:30	市 民	※予約制 福祉課 ☎47-1121

### B C G 接種

6月30日(火) 13:30~14:00 ※母子健康手帳を必ず持参してください  
平成21年3月生まれの乳児と生後6カ月未満の未接種者

### 6カ月児健康診査

6月24日(水) 12:45・13:15  
平成20年11月生まれの乳児

### 1歳6カ月児健康診査

7月9日(木) 12:50・13:15・13:40  
平成19年12月生まれの幼児

### 3歳児健康診査

6月18日(木) 12:50・13:15・13:40  
平成18年5月生まれの幼児

### 子育て支援センター 出張プレイルーム

◆6月14日(日) 9:30~11:30 ・7月5日(日) 9:30~11:30 ※7月12日(日)から変更しました。  
◆6月23日(火) 9:30~11:30 13:30~15:30  
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(166)

## 保健師の ちよつと言

**健康** 身近にあります!  
「高齢者ふれあいの家」

年齢とともに、耳の聞こえが悪くなったり、足腰が痛くなったりなどから、一人で外出することへの不安を感じておられる人が増えてきます。

一方で、人と話す機会が減り、話し友達がいないことへの寂しさや、集える場所を求める声も聞かれます。

元気のもと、外出すること。外出は、体を元気

にするだけでなく、心も明るく元気に、体も心も元気であれば、生活習慣病や認知症などの病気の予防となります。

市では、家から通える地区の会館等で「ふれあいの家」事業を市内36カ所で、月1回から4回開催しています。

地区の社会福祉協議会が中心となり、援助員のアイデアで、介護予防に役立つ、お話やゲーム、料理などで楽しい時間を過ごしています。囲碁や将棋、バス遠足は男性参加者にも人気です。

地域の人たちと積極的に交流し、いつまでも若々しくあるために「ふれあいの家」をご利用ください。

お問い合わせは、健康長寿課(☎47-1039)へ。