

# 保健だより

## 今月のげんきちゃん



村上 <sup>れん</sup>蓮ちゃん (H21.10.3生) と  
お母さんのあいさん(東雲町)

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21日(月) 6月28日(月) 7月5日(月)	13:30~15:00	市 民	健康長寿課 ☎47-1041 ※予約制
乳児・幼児 妊 産 婦 健 康 相 談	6月22日(火)	9:30~10:30	妊 産 婦 乳幼児と 保 護 者	子育て支援課 ☎47-1042 ※母子健康手帳を持参 ※プレイルーム開催
離乳食講習会	6月22日(火)	10:00~11:00	5~8カ月児 と 保 護 者	子育て支援課 ☎47-1042 ※母子健康手帳を持参 ※プレイルーム開催
カウンセリング	6月30日(水)	13:30~15:30	市 民	福祉課 ☎47-1121 ※予約制

### B C G 接 種

6月29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22年3月生まれの乳児と生後6カ月未満の未接種者

### 6 月 児 健 康 診 査

6月23日(水) 12:45・13:15  
平成21年11月生まれの乳児

### 1 歳 6 月 児 健 康 診 査

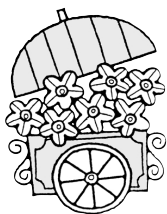
7月8日(木) 12:50・13:15・13:40  
平成20年12月生まれの幼児

### 3 歳 児 健 康 診 査

6月17日(木) 12:50・13:15・13:40  
平成19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13日(日) 9:30~11:30  
◆6月22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。



健康

### 「ふれあいの家」に 出かけてみませんか

市では、高齢者の地区交流の場として、会館や公民館を会場に「ふれあいの家」を開催しています。高齢者は、体力の衰えから閉じこもりになることが多く、孤独感を持って生活されています。

高齢者が、住み慣れたまちで暮らしていく中で、人それぞれの「生きがい」を見つけることが閉じこもりの解消につながります。人と人とのつながり

シリーズ(178)

## 保健師の ちよつと一言

を持ち、「自分は一人ではない」と思えることが心の支えとなり、心を穏やかにさせます。

一人暮らしの高齢者だけでなく、日中を一人で過ごす高齢者も多く、外出のきっかけづくりには家族の理解と後押しも必要です。

「ふれあいの家」は、体操、レクリエーション、歌などを通じて、参加者の皆さんに1日楽しく過ごしてもらえよう、地域の身近な援助員さんの協力を得て実施しています。

また、市の保健師や地域包括支援センターの職員が、各会場を巡回し、介護予防に役立つお話しや実技を行っております。

高齢者の皆さん、最寄りの「ふれあいの家」に出かけて、日々の暮らしに新しい彩りを加えてみませんか。