

保健だより

今月のげんきちゃん



森 真子 ちゃん (H23. 3. 19 生) と
お母さんの宏美さん (清水町)

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	11月21日(月) 11月28日(月) 12月5日(月)	13:30～15:00	市 民	子育て・健康推進課 ☎47-1041 ※予約制
妊 産 婦 乳 幼 児 健 康 相 談	12月13日(火)	9:30～10:30	妊 産 婦 乳 幼 児 と保護者	子育て・健康推進課 ☎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	11月15日(火)	10:00～11:00	9 カ月～ 1歳6カ月児 と保護者	子育て・健康推進課 ☎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	11月30日(水)	13:30～15:30	市 民	子育て・健康推進課 ☎47-1043 ※予約制

B C G 接 種

11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23年8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

11月16日(水) 12:45・13:15
平成23年4月生まれの乳児

1 歳 6 カ月児健康診査

12月8日(木) 12:50・13:15・13:40
平成22年5月生まれの幼児

3 歳 児 健 康 診 査

11月24日(木) 12:50・13:15・13:40
平成20年10月生まれの幼児

子育て支援センター 出張プレイルーム

◆11月15日(火) 9:30～11:30 13:30～15:30
◆11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しています。親子で遊びに来てください。



健康

保健師の

ちよっと一言

「高齢者ふれあいの家」で
元気な毎日を！

シリーズ(196)

◇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元気がなくなっていきます。

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」活動を行っています。

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。

人とのつながりは、人生の大きな楽しみとなり、いろいろな人と接すると、認知症予防にもつながります。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。

●問い合わせ先

長寿社会課 (☎ 47 - 1039)