

催し名	月日	時間	注意事項など
すくすく赤ちゃん (育児教室)	2月15日(金)	13:00～13:30 整理券配布 12:30～	乳児の発達観察、身長・体重測定、育児・ブックスタートの話など <b>対象</b> =平成24年9月生まれ ※出席できない人は連絡してください。 <b>対象</b> =平成24年10月生まれ ※出席できない人は連絡してください。
	3月15日(金)		
1歳6カ月児健康診査 (1歳6カ月～2歳未満)	2月14日(木)	13:00～13:30 整理券配布 12:30～	<b>対象</b> =平成23年7月生まれ <b>対象</b> =平成23年8月生まれ
	3月5日(火)		
3歳児健康診査 (3歳～4歳未満)	2月13日(水)	13:15～13:45 整理券配布 12:30～	<b>対象</b> =平成21年10月1日～11月15日生まれ <b>対象</b> =平成21年11月16日～12月31日生まれ
	3月1日(金)		
ひまわり栄養相談 (個別栄養相談)	月～金曜日 (祝日除く)	9:00～16:00	高血圧、糖尿病、高脂血症などの食事療法や正しい食生活について <b>申し込み</b> =事前に電話で保健センターへ
健康相談室	毎週月曜日 (2月11日を 除く)	9:00～11:00	保健師・栄養士による身体計測、尿検査、血圧測定、育児相談、離乳食相談、健康相談など <b>対象</b> =赤ちゃんから高齢者まで <b>持参物</b> =母子健康手帳または健康手帳
こころの相談室 (精神保健福祉相談)	2月20日(水)	13:30～15:30	精神科医師が心の不安、思春期の悩み、アルコール依存などの相談に応じます。 <b>対象</b> =本人または家族など <b>申し込み</b> =13日(水)までに電話で保健センターへ
どんぐり相談 (子育て相談)	2月26日(火)	9:00～12:00	子どもの成長についてどんなことでも相談してください。 <b>心理士</b> =(社)柏学園幼児発達支援センター 金丸博一氏 <b>申し込み</b> =19日(火)までに電話で保健センターへ
パパママスクール	2月3日(日)	10:00～12:00	沐浴実習の会 これから誕生する赤ちゃんのために、パパとママ一緒に準備してみませんか。 <b>対象</b> =妊婦(妊娠16週～)とその家族 ※一人での参加も可。 <b>定員</b> =15組 <b>持参物</b> =母子健康手帳 <b>申し込み</b> =事前に電話で保健センターへ
	3月13日(水)		助産師の会

場所=保健センター

駐車場=千葉邸駐車場を利用してください。(セブンイレブン海田中店の隣にあります)

## 歩いて歩いて歩いて「健康ウォーク手帳」をもらおう!

健康ウォーク手帳の入手方法は?

〴〵かいたウォーカー、になるためには?

- ① 普段のウォーキング結果を「ウォーキングで電車旅行しよう!!」(保健センターで配布中)に記録しましょう。
- ② 海田市駅から名古屋駅までの距離に相当する521kmのウォーキングを達成しましょう。
- ③ 記録結果を保健センターに提出しましょう。



「かいたウォーカー認定証」・「健康ウォーク手帳」を配布!

受け付け◆2月4日(月)～

提出場所◆保健センター

来年3月までのスケジュール帳になっていますので

- ① 毎日のウォーキング歩数、血圧、脈拍等が記録できます
- ② 血圧や体重など、毎月1回測定し、健康管理にも役立ちます
- ③ ウォーキングに関する豆知識も載っています

ウォーキングの記録に便利な「健康ウォーク手帳」を〴〵かいたウォーカー、の皆さんに配布します。なくなり次第終了とさせていただきます。



### ふれあいウォーキング

～筋力アップ編～

日時◆2月17日(日) 10時～  
(受付9時30分～)

場所◆福祉センター

内容◆筋力アップ運動・ウォーキング講座

講師◆スポーツインストラクター 高芳照先生

申し込み◆不要

持参物◆飲み物、大きめのタオル、運動できる服装

その他◆希望者には歩数計、腹囲メジャーを貸し出します。

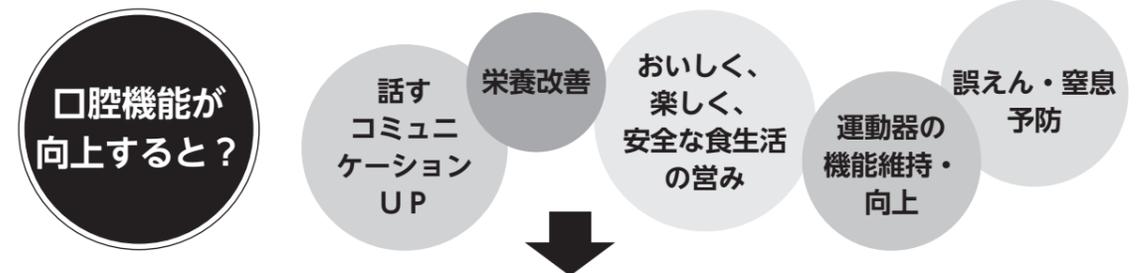


## 地域包括支援センタートピックス

海田町地域包括支援センター ☎821-3210

# きらり

## 口腔機能アップ! 元気なお口で寝たきり予防



個性をいかし、その人らしく充実した生活を送るために、なくてはならない「機能」といえます。

### ●今年度も「お口の健康教室」を実施しました。

9月から11月にかけて、きらりん高齢者を対象に3回開催しました。「固い物が食べにくくなった」「お茶や汁物でむせることがある」「口が渇く」などの気になる症状があった参加者も、3回目の教室が終了するころには症状が改善していました。歯科衛生士による口腔内のチェックを受けたり、口腔機能を改善する顔面体操・舌体操・唾液腺マッサージや口の周りの筋肉を鍛えるようなレクリエーションを全員で行い、楽しみながら口腔ケアについて学ぶことができました。

歯磨きをして口腔内を清潔に保つということは、むし歯や歯周病の予防だけではなく、誤嚥性肺炎やインフルエンザなどの気道感染の予防になり、また、口臭が改善されることにより周囲とのコミュニケーションもスムーズにとれるようになります。

いつもお口をさわやかに保ち、おいしく食べて、笑顔で暮らしましょう。



「舌をしっかり動かしましょう」と  
佐々木歯科衛生士さん

