

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)	8月9日(木)	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 対象＝ 平成24年3月生まれ ※出席できない人は連絡してください。 転入された人で、前住所地で育児教室、健診を受けていない人は、保健センターに連絡してください。		
1歳6カ月児健康診査 (1歳6カ月～2歳未満)	8月8日(水)	13:00～13:30 整理券配布 12:30～			対象＝ 平成23年1月生まれ
	9月12日(水)				対象＝ 平成23年2月生まれ
3歳児健康診査 (3歳～4歳未満)	8月7日(火)	13:15～13:45 整理券配布 12:30～			対象＝ 平成21年4月～5月15日生まれ
	9月13日(木)				対象＝ 平成21年5月16日～6月生まれ
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 申し込み＝ 事前に電話で保健センターへ		
健康相談室	毎週月曜日	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 対象＝ 赤ちゃんから高齢者まで 持参物＝ 母子健康手帳または健康手帳		
健診結果説明会 (個別相談会)	8月10日(金)	13:30～15:30	保健センター	健診結果はどうでしたか？ 数値が表すあなたの健康度について、点検してみましょう。	
	8月23日(木)	10:00～12:00	海田東公民館	貧血や尿酸値が高い人も相談してください。 持参物＝ 健診結果票 申し込み＝ 前日までに電話で保健センターへ	
パパママスクール	8月19日(日)		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。	
	9月25日(火)	10:00～12:00	体験とお話の会	対象＝ 妊婦(妊娠16週～)とその家族など ※一人での参加も可能です。	
	10月10日(水)		助産師の会	持参物＝ 母子健康手帳 申し込み＝ 電話で保健センターへ	
こころの相談室 (精神保健福祉相談)	8月23日(木)	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。 対象＝ 本人または家族など 申し込み＝ 8月16日(木)までに電話で保健センターへ		
どんぐり相談 (子育て相談)	9月26日(水)	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。 心理士＝ (社)柏学園 幼児発達支援センター 金丸博一さん 申し込み＝ 9月19日(水)までに電話で保健センターへ		

※場所の指定が無い場合、場所は保健センターです。

※駐車場は千葉邸駐車場（セブンイレブン海田中店店隣り）を利用してください。

ヘルスマイトによる料理教室

今回のテーマは「バランス食」です。ヘルスマイトと一緒にバランスのよい食生活について学びましょう！

日 時：8月31日(金) 10時～13時

場 所：海田公民館

定 員：20人

参加費：300円(当日持参してください)

持参物：エプロン、三角巾、ふきん

申し込み：17日(金)までに保健センターへ

ふれあいウォーキング

～室内体操～マットを使った筋トレ

日 時◆9月9日(日) 10時～

場 所◆福祉センター 1階多目的ホール

内 容◆筋力アップ運動

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、バスタオル、運動できる服装

参加費◆無料

※歩数計・腹囲メジャーの貸し出しもあります。



チャンスを活かそう、 きらりん高齢者！

きらりん高齢者とは、長寿保険課から65歳以上の人に配布したアンケート調査票の回答者の中から、二次予防事業への参加が望ましいと判断された皆さんのことです。

今年度も地域包括支援センターから、きらりん高齢者に、二次予防事業参加を呼びかけていく予定です。二次予防事業とは、足腰の筋力アップを目的とした「おたっしや教室」(9月～12月開催)、口腔ケアや口腔体操を学べる「お口の健康教室」(9月～11月開催)があります。今回は、過去に教室に参加された卒業生の中から、景山泰男さんと新濱ミヤコさんにインタビューしました。

●二次予防事業に参加してみていかがでしたか？

参加してよかったです。今でもおたっしや教室やお口の健康教室で習った体操を実践しています。(景山)
送迎付きだったので安心して参加できました。宿題もあり、励みになりました。自宅での運動はしていますが、このようにマシンを使った運動をする機会はなかなかないのでとても新鮮でした。(新濱)

●卒業してからも続けている運動や気をつけていることはありますか？

体が硬くなっているので、毎朝ベッドで20分程度の軽い運動をしてから起き、日に5,000歩は歩くよう心がけています。そのうち週に4回は夫と散歩していますね。また、夫の健康も考えて栄養のバランスがとれた食事を取

●いつまでも健康に生活するために共通する5つのポイント

- ①生活の中に自然な形で運動の習慣を取り入れ、継続する。
- ②チャンスを活かして、積極的に新しい知識や手法を学ぶ。
- ③準備体操や食事などに気を使い、体の手入れを行う。
- ④家族や友人と一緒に楽しんで行う。
- ⑤健康になりたい目標や趣味を持つ。

景山さん、新濱さん、ご協力ありがとうございました。

筋トレ応援ボランティアを募集しています！

二次予防事業のおたっしや教室を手伝ってくれる人を募集中です。きらりん高齢者の気持ちになって応援してくれる人なら誰でもかまいません。筋トレお助け隊講座を開講しますのでぜひ参加してください。

※受講後、週1回程度のボランティアをお願いします。

地域包括支援センタートピックス

きらりん

問い合わせ◆地域包括支援センター

☎821-3210 ☎824-0291



新濱ミヤコさん



景山泰男さん

るよう心がけています。夫婦で旅行に行くのが趣味なので、続けたいと思います。また機会があれば、教室にも参加したいですね。(新濱)

私は40代で腰痛を患い、そこから歩く習慣を心がけました。また、教室への参加などから得た多くの知識から、自分に合ったものを選び、今でも毎日、無理なく運動を続けています。妻の特製野菜ジュースも効果があるかな。趣味は山登りで、友人と一緒に楽しく行っています。(景山)

*景山さんに教わった☺腰痛改善体操！

「両ひざを立てて仰向けに寝て、おしりを少し浮かしながら、ゆっくりと円を描くように動かす運動を、(負担がかからない程度に)続けるといいよ」



元気で明るい人を待っています！

「筋トレお助け隊講座」

日 時：8月27日(月)、9月3日(月) (2日間) 10時～12時

場 所：福祉センター

定 員：20人

持参物：屋内用シューズ、動きやすい服装

申し込み：20日(月)までに海田町社会福祉協議会まで

海田町社会福祉協議会 ☎820-0294 ☎820-0293