

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく知ろう

認知症は誰でもなる可能性があります。いつ自分や家族、友人が認知症になるかわかりません。認知症の方やその家族を温かく見守る応援者(認知症サポーター)が周りにいると、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができます。

認知症サポーター養成講座では、認知症サポーターの輪を広げるために、認知

症を正しく理解し、早期発見、予防、認知症の方との接し方について学びます。2月23日(土)、午前10時~正午、美原区役所で。無料。

☎受け付け中。直接か電話、FAXで住所、氏名、電話番号、年齢を2月22日までに美原基幹型包括支援センター(☎361-1950 FAX361-1960)へ。先着50人。

美原老人福祉センター便り

☎ 美原区黒山782-10 ☎362-3939 FAX 362-1798

利用には利用証(市内在住の60歳以上の方に発行)の提示が必要です。

今月は「健康で歳を重ねるために」をテーマに堺ヤクルト販売から健康予防管理専門士を招き、講演します。

2月26日(火)、午前10時30分~正午、同センターで。無料。

☎受け付け中。直接か電話で2月25日までに同センターへ。先着40人。

2月20日(水) ド・レ・美原 月マルシェ

障害者作業所の皆さんが作ったパンやケーキ、菓子、レタス【写真】、陶芸品、雑貨などを販売します。

第3水曜日、午前10時~午後2時、美原区役所本館1階風の広場で。

なお、4月からは開催時間を午前10時~午後1時に変更します。

☎ 美原区障害者基幹相談支援センター(☎361-1883 FAX361-4444)へ。



美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

健診受けて心も体も健康に

Table with columns for '検診・相談など' (Examination/Consultation) and '日時' (Date/Time). It lists various health checkups like BCG, dental, and cancer screening with their respective dates and times.

美原朝市

新鮮野菜などを販売します。いずれも売り切れ次第終了。マイバックを持参してください。

> 2月9・23日は午前9時45分~正午、美原区役所本館1階風の広場で。

> 2月2日、3月2日は午前10時~正午、みはら歴史博物館(美原区黒山281)ギャラリーと体験工房まで。

■美原本通り商店街つどの広場みっばら

出張出店を行います。

2月16日(土)、午前10時~正午(売り

切れ次第終了)、美原本通り商店街内J A 大坂南・旧北余部支店(美原区北余部44-1)で。雨天中止。

☎ 美原朝市運営委員会(☎090-2590-8866)へ。



区役所での美原朝市

子育てにこここ通信

☎ 美原区役所子育て支援課 ☎363-4151 FAX 341-0611

親子で楽しめる催しを行っています。いずれも子育て支援活動ひろば(美原区役所別館1階)で。無料。時間内出入り自由。

■赤ちゃんあつまれ!

ねんねの赤ちゃんでも安心して過ごせます。保健師による育児相談や保護者同士の交流、保育士のふれあい遊びなどをします。

2月1・22日、午後1時30分~3時30分。0歳の子どもの保護者が対象。1歳以上の子どもの同伴はご遠慮ください。直接会場へ。

1日は歯科衛生士が「赤ちゃんの歯のお手入れ方法」をテーマに話します。22日は乳幼児読み聞かせサークル・エンジェルエッグが絵本の紹介と読み聞かせをします。

■1歳ママあつまれ!

初めての子育てで第1子が1歳の子

どもとその保護者を対象に、1歳ならではの子育ての話や保育士による親子で一緒にできる遊びをします【写真】。

今月は「はまるる育児のコツ」をテーマに話します。

2月15日(金)、午前10~11時30分。

☎直接か電話、FAXで参加者全員の氏名、電話番号、子どもの生年月日、校区を2月4~12日に美原区役所子育て支援課へ。先着12組。初めての方優先。

みはらっこ わくわくルーム

開設日時 月~金曜日(祝日は休館) 午前10時~午後4時(正午~午後0時45分を除く)

みはらっこわくわくルーム(美原区役所別館1階)は未就学児とその保護者が気軽に集える場所として、たくさんの方が利用しています。

■日曜日ファミリーひろば

パパも一緒に段ボールなど身近な物を使って遊びましょう。赤ちゃんも遊べます。

2月24日(日)、午前10時30分~11時30分、同ルームで。無料。直接会場へ。

■バランスクッキング教室

みはらヘルスメイト(堺市健康づくり食生活改善推進協議会美原支部)が節句料理の教室を開催します。今回はひな寿司、クルクルとんかつ、あえ物、すまし汁、三色団子などを作ります。

2月18日(月)、午前10時~午後1時、同センターで。費用500円。エプロン、三角巾、筆記用具を持参。

☎受け付け中。電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を2月12日までに同センターへ。先着24人。

■歯っぴー栄養クラブ健康料理教室・野菜とたんぱく質をしっかり食べる

歯っぴー栄養クラブ(市民の健康づくりのために活動している栄養士と歯科衛生士のボランティアグループ)主催の料理教室です。講話と調理実習を通じて、幅広い年代の方がおいしく食べられる調理の工夫や口腔ケアについて学びます。



メニューは梅干しごはん、粉豆腐入り照り焼きハンバーグ、大豆もやしの和え物、季節野菜の具だくさんスープ、野菜

ジュース寒天【写真】。

3月6日(水)、午前9時30分~午後2時、同センターで。料理初心者の方が対象。エプロン、三角巾、タオル、筆記用具を持参。費用500円。

☎ 2月4~22日に電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を健康医療推進課(☎222-9936 FAX228-7943)へ。先着20人。

■カミコミ・パクパク離乳食

離乳の進め方についての話と離乳食の試食など。

3月8日(金)、午前10時30分~11時30分、美原保健センターで。おおむね7~10カ月の子どもとその保護者が対象。無料。

☎受け付け中。電話かFAXで住所、子どもの氏名・生年月日、電話番号を2月28日までに同センターへ。先着15組。

■筋力アップグループが活動をスタート

12月から始まった区民の皆さんで自主的に運動するグループが、一緒に活動する方を募集しています。

ラジオ体操やチューブ体操、脳トレなどを楽しく行っています。

活動日は第1・3金曜日、午前10~11時30分、同センターリハビリ室で。室内用の運動靴、ゴムチューブ(お持ちの方)、飲み物、タオルを持参。

☎同センターへ。