



地域包括 支援センターだより



65歳以上の4人に1人が認知症その予備軍といわれています。認知症になっても安心して地域で過ごせるよう、支えあう関係づくりが必要です。

高齢の方の総合相談窓口である地域包括支援センターでは、家族への認知症に関する情報提供や医療の相談、介護保険

申請の相談などに応じます。

気になることがあれば、お住まいの校区の地域包括支援センター(表参照)にご相談ください。

☎ ☎ 西基幹型包括支援センター(☎ 275-0009 FAX275-0140)へ。

西区内地域包括支援センター(高齢の方の総合相談窓口です)			
名称	所在地	担当区域(小学校区)	電話・FAX番号
西第1	西区浜寺石津町西5丁11-21(結いの里内)	浜寺・浜寺東・浜寺石津・浜寺昭和	☎268-5056 FAX268-5066
西第2	西区草部531(ウェルフォンテひのき内)	鳳・鳳南・福泉・福泉上・福泉東	☎271-0048 FAX284-8875
西第3	西区津久野町1丁5-8アーバンフォレスト103	津久野・向丘・平岡・家原寺・上野芝	☎260-5022 FAX260-5033



西老人福祉センターの催し

☎275-0850 FAX275-0860

西老人福祉センター(西区鳳東町6丁600)大広間で次の催しを開催します。市内在住の60歳以上の方が対象。無料。直接会場へ。

▷カラオケ発表会=同センターでクラ

ブ活動をしている方の発表会です。12月8日(土)、午前9時15分~午後4時。施設の見学も兼ねてお越しください。

▷堺コッカラ体操=楽しく体を動かしながら脳を活性化させて、心と体を元気にする体操です。12月12日、午前10~11時、12月22日、午後1時30分~2時30分。先着各30人。動きやすい服装で。

新体力テスト

反復横跳びや立ち幅跳び、握力測定など各種運動テストを行い、身体年齢などを測定します。今後の体力づくりに役立てることができます。

12月16日(日)、午前9時30分~11時30

分、家原大池体育館(西区家原寺町1丁18-1)で。市内在住で20歳以上の健康な方が対象。無料。直接会場へ、動きやすい服装で、上靴を持参。公共交通機関でお越しください。

☎ ☎ スポーツ推進課(☎228-7437 FAX228-7454)へ。

家原大池体育館

西区家原寺町1丁18-1
☎271-1718 FAX271-1793

冬休み限定「すこやかキッズ体操」を開催します。

マット・跳び箱・鉄棒などを使って楽しく運動します。

12月26~28日、①午前9時30分~10時

30分、②10時45分~11時45分、③午後1時30分~2時30分。①②は平成24年4月2日~26年4月1日生まれの子どもの対象。③は平成26年4月2日~27年4月1日生まれの子どもの対象。費用各1,500円。

☎ ☎ 12月15日、午前9時から直接同館へ。先着各12人(午前8時45分から整理券を配布)。



西図書館 からのお知らせ

西区鳳南町4丁444-1 鳳保健文化センター4階 ☎271-2032 FAX271-3002

開館時間
火~金曜日=午前10時~午後8時
土・日曜日、祝日=午前10時~午後6時
休館日 12月3・4・10・17・29日
~1月3日(返却ポストは、12月28日、午前10時~1月4日、午前9時は使用できません)

いずれも西図書館おはなし室で。無料。直接会場へ。先着各30人。

▶おはなし会
お話や絵本、紙芝居などを楽しむ子ども向けの催しです。

も向けの催しです。
12月1日、午後2時30分~4時、12月8・15・22日、午後3~3時30分。

▶あつまれ/絵本のお部屋
幼児向けの絵本の読み聞かせです。
12月13日(木)、午前11~11時30分。

▶赤ちゃんといっしょ~親子のためのおはなし会~

手遊びや絵本の読み聞かせを行います。12月19日(水)、午前10時30~50分、10時50分~11時10分。どちらも同じ内容です。赤ちゃんとその保護者が対象。

▶12月のブックフェア
▷一般向け=「おもしろBOOKS 探偵帖」▷児童向け=「雪ふるかな」▷健康情報コーナー=「あなたに効くツボはどこ?」

移動図書館

12月の西区巡回日程



4日(火)	13:30~14:30	浜寺公園駅前	18日(火)	13:30~14:30	浜寺公園駅前
	14:50~15:50	浜寺元町5丁・地車庫前		14:50~15:50	浜寺元町5丁・地車庫前
5日(水)	13:30~14:30	浜寺船尾会館内	19日(水)	13:30~14:30	浜寺船尾会館内
	14:50~15:50	石津太神社境内前		14:50~15:50	石津太神社境内前
6日(木)	15:00~16:15	津久野小学校正面玄関前	20日(木)	15:00~16:15	津久野小学校正面玄関前
8日(土)	10:00~11:30	浜寺三光会館	22日(土)	10:00~11:30	浜寺三光会館
14日(金)	10:00~11:00	サンヴァリエ津久野集会所前	28日(金)	10:00~11:00	サンヴァリエ津久野集会所前

*交通事情により遅れることもあります。

*西区以外の巡回日程などは中央図書館(☎244-3811 FAX244-3321)へお問い合わせください。

*図書館ホームページ(<http://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/library/index.html>)でもご覧いただけます。



胃がん・大腸がん検診

日曜日検診の受診を

胃がん(X線間接撮影)・大腸がん(便潜血検査)の日曜日検診を行います(同時受診のみ)。

1月27日(日)、午前9時30分から西保健センターで。無料。50歳以上の偶数年

齢の方が対象。

☎ ☎ 電話か FAX で住所、氏名、電話番号、生年月日を書いて、12月4日~1月13日にかん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636)へ。先着40人。

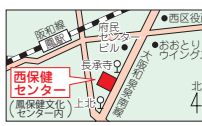


西保健センターつうしん

西区鳳南町4丁444-1

☎271-2012 FAX273-3646

*駐車スペースが少ないため、公共交通機関をご利用ください。



健診	事業名	日程	時間	対象・内容
	マタニティスクール(予約制) 無料 男性(リビ)も参加可 1クール3回	1月11日	13:00~16:00	出産予定日が来年3~5月の妊婦の方が対象。 1回目:赤ちゃんを迎える準備・もく浴実習(リビの参加可能) 2回目:妊婦中の食事の話と料理、歯の話と歯科検診 3回目:妊婦中の生活、分娩の経過、先輩ママ・赤ちゃんとの交流会
1月18日		10:00~15:00		
1月25日		13:00~16:00		
離乳食講習会(予約制) 無料 4カ月児健診時予約可	12月5日	10:30~11:30	5~6カ月の子どもの保護者対象。 離乳食初期の話と調理実演。	
	1月9日			
BCG予防接種 無料	12月4日	13:00~15:00	生後5カ月児に個別通知、1歳未満が対象。 受付時間12:45~13:40	
	12月18日			
赤ちゃん広場 無料 (多胎児サークル) ミックスベジタブル 無料	12月3日	10:00~11:30	第1子で、1カ月健診後~生後6カ月までの子どもと保護者の交流会。希望者には保健師や助産師などによる個別相談。	
	1月7日			
成人の歯科相談(予約制) 無料	12月10日	13:30~15:30	歯科医師による検診と相談。歯科衛生士による歯みがき指導。成人・妊婦対象。親子で歯科相談可。	
	12月17日			
子ども歯科相談室(予約制) 無料	12月11日	9:30~11:00	歯科医師による検診と相談。1歳6カ月~3歳11カ月の子どもにはフッ素塗布あり(1回限り)。	
	12月26日			
食生活相談(予約制) 無料	12月4日	9:00~11:00	管理栄養士による生活習慣病予防など食生活についての相談。	
	1月15日			
精神保健福祉相談(予約制) 無料	12月6日	10:00~12:00		
	12月13日	14:00~16:00		
	12月18日	14:00~16:00		
	12月25日	14:00~17:00		
一般健康相談(血液検査)	12月4日	9:00~11:00	エイズ相談・検査(無料)。診断書の発行はできません。梅毒・クラミジア(エイズ検査とセットの場合は無料)。風しん抗体検査(対象者条件あり)。結果は1週間後以降に取りに来ていただきます。	
	1月15日			
骨粗しょう症予防検診(予約制) 有料	12月18日	9:00~9:15 10:00~10:15 受付	検診と結果説明。医師・管理栄養士と保健師による相談。検診時間は一時間程度かかります。	

他にも次の健診・相談を行っていますので、詳しくはお問い合わせください。
※4カ月児健診・1歳6カ月児健診・3歳児健診(3歳6カ月児が対象)~個別通知します。転入転出のときは保健センターへご連絡ください。※育児相談 ※アレルギー・ぜん息予防教室 ※難病に関する相談 ※調理従事者などの検便(腸内病原菌)検査受付(有料)~月~金曜日(年末年始、祝日を除く)、9:00~11:00

12月1日は「世界エイズデー」です

世界エイズデーは、世界レベルでのエイズのまん延防止とエイズ患者・HIV(ヒト免疫不全ウイルス)感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。西保健センターでは、一般健康相談(血液検査)を行っています。予約不要。無料。結果は1週間後以降に取りに来ていただきます。12月の日程は左表のとおり。

カミカミ・バクバク離乳食

離乳食を始めたけれど、「あまり食べてくれない」「硬さや大きさが合っていないか分からない」など悩んでいませんか。2回食から3回食への離乳食への進め方のポイントや、大人のメニューからの取り分け方法などについて話します。保護者用の試食用も用意しています。12月12日(水)、午前10時30分~11時30分、西保健センターで。生後8~11カ月の子どもと保護者が対象。無料。母子手帳を持参してください。

☎ ☎ 電話か FAX で住所、氏名、電話番号を書いて同センターへ。先着30人。

美活自主グループフォローアップ教室

姿勢や体型が気になる方、仲間と一緒に運動をしたい方、ヨガやピラティスを取り入れた運動で健康的な体をめざしませんか。12月14日(金)、午前10~11時30分、西保健センターで。20~64歳の方が対象。無料。運動しやすい服装で。運動靴、タオル、飲み物を持参。

☎ ☎ 電話か FAX で住所、氏名、年齢、電話・FAX 番号を書いて、同センターへ。先着25人。

西8020メイト会員募集

口の健康づくり活動を行うボランティアの会「西8020メイト」の会員を募集しています。仲間と一緒に口の健康づくりに取り組み、学んだことを地域に広める活動に参加しませんか。活動内容は、毎月の定例会、講師を招いての研修会、子育てサークル・イベント【写真】への参加などです。

詳しくは西区ホームページ(アドレスは1ページ参照)へ。活動の見学を希望する方は、連絡のうえ気軽にお越しください。
☎ ☎ 電話か FAX で住所、氏名、年齢、電話・FAX 番号を書いて、同センターへ。先着25人。