



地域包括 支援センターだより



ヒートショックにご注意

冬場、暖房を使っている部屋と洗面所やトイレ、脱衣室、浴室などの温度差から、急激な温度変化に適応できず、血圧や脈拍に変動が起こり、ショック状態になることを「ヒートショック」といいます。

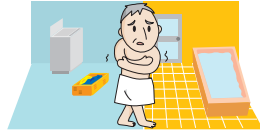
入浴時に寒い脱衣室で服を脱ぐと血管が縮んで血圧が上昇します。浴室が寒いと更に血圧が上昇し、脳出血などを起こす危険があるほか、熱い風呂に入ると、血管が緩み、一気に血圧が急降下し、意識を失うことがあります。入浴時の発汗で脱水が進み、心筋梗塞や脳梗塞につながる恐れもあります。

ヒートショックを予防するため、入浴

の前後は、次の点に気を付けましょう。

- ▷トイレや脱衣所でも暖房器具を使う
- ▷入浴前に浴室を風呂の湯気で温める
- ▷一気にお湯に入らず足元からお湯をかけて入る
- ▷入浴の前後に水分を取る
- ▷飲酒後の入浴は控える
- ▷家族に声を掛けてから入浴する

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



椅子を使ったエクササイズなどで日常生活に必要な筋力を鍛え、元気な生活を送れる体作りをしましょう。2月5日(火)、午前10時45分~11時45分、同館で。16歳以上の方が対象。費用500円。☎☎電話か直接同館へ。先着20人。

家原大池体育館

西区家原町1丁18-1
☎271-1718 FAX271-1793

アンチエイジングコース「生活筋力向上ゆっくりプログラム」の参加者を募集

「社会を明るくする運動」作文コンテストで 西区から3人が受賞

犯罪や非行のない明るい社会をめざす、「社会を明るくする運動」堺市推進委員会では、同運動への理解を深めてもらうために、小・中学生を対象に作文コンテストを行いました。

表彰式は1月16日、ホテル・アゴーラリージェンシー堺で行われ【写真】、西区からは次の3人が受賞しました。

▷議長賞=「社会を明るくするために」松本ひかりさん(浜寺昭和小学6年)

▷中学校長会会長賞=「人とつながる」角野優里子さん(鳳中学3年)

▷更生保護女性会会長賞=「相手の気持ちを考えて」茂山えりさん(家原寺小学6年)



受賞者3人の作品は、市ホームページ(アドレスは広報さかい1ページ参照)でご覧になれます。

☎☎「社会を明るくする運動」堺市推進委員会(堺市社会福祉協議会総務課内 ☎232-5420 FAX221-7409)か、長寿支援課(☎228-8347 FAX228-8918)へ。



西老人福祉センターの催し

☎275-0850 FAX275-0860

楽しく体を動かしながら脳を活性化させ、心と体を元気にする堺コッカラ体操を行います。

本日もどろろ



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 2月4・18・25日

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

昔話の語り聞かせや、絵本の読み聞かせなどを行います。

2月2・9・16・23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。2月14日(木)、午前11~11時30分。



2月13日、午前10~11時、2月23日、午後1時30分~2時30分、西老人福祉センター(西区鳳東町6丁600)大広間で。市内在住の60歳以上の方が対象。無料。直接会場へ。動きやすい服装で。先着各30人。

▶絵本だいすき広場

展示している絵本を自由に取って、親子で楽しく絵本とふれあいます。読み聞かせや絵本の紹介のコーナーもあります。



2月17日(日)、午前10時30分~午後4時。出入り自由。

▶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。

2月20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。

▶2月のブックフェア

- ▷一般向け=「世界遺産を旅しよう」
- ▷児童向け=「おかし、だいすき!」
- ▷健康情報コーナー=「心筋梗塞を知ろう」

移動図書館

2月の西区巡回日程



1日(金)	10:00~11:00	サンヴァリエ津久野集会所前
	13:30~14:30	浜寺公園駅前
5日(火)	14:50~15:50	浜寺元町5丁・地車庫前
	13:30~14:30	浜寺船尾会館内
6日(水)	14:50~15:50	石津太神社境内前
7日(木)	15:00~16:15	津久野小学校正面玄関前
9日(土)	10:00~11:30	浜寺三光会館

15日(金)	10:00~11:00	サンヴァリエ津久野集会所前
	13:30~14:30	浜寺公園駅前
19日(火)	14:50~15:50	浜寺元町5丁・地車庫前
	13:30~14:30	浜寺船尾会館内
20日(水)	14:50~15:50	石津太神社境内前
21日(木)	15:00~16:15	津久野小学校正面玄関前
23日(土)	10:00~11:30	浜寺三光会館
3月1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>)でもご覧になれます。



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。



おおとりウイングスで肺がん・大腸がん検診

2月12日(火)、午後1時30分~3時30分受け付け、おおとりウイングス(西区鳳東町7丁733)中央広場で。40歳以上の方が対象。無料。直接会場へ。タンの検査(無料。受診要件あり)希望の方は2月5日までに予約が必要。詳しくは西保健センターへ。

簡単バランスクッキング~減塩編~

栄養バランスのとれた食事の大切さと、塩分控えてもおいしく食べるコツについて、料理をとおして学びます。管理栄養士による減塩の話や、歯科衛生士による歯周病予防の話、調理実習もあります。2月28日(木)、午前10時~午後1時30分、西保健センターで。おおむね64歳以下の方が対象。無料。エプロン、三角巾、歯ブラシ、家庭のみそ汁500ml程度を持参。
☎☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を書いて、2月4~18日に同センターへ。先着24人。

肺がん・結核検診

胸部エックス線撮影を行います。3月4日(月)、午前9~11時受け付け、西保健センターで。40歳以上の方が対象。無料。直接会場へ。タンの検査(無料、受診要件あり)希望の方は2月22日までに予約が必要。詳しくは、がん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636)へ。

胃がん検診・大腸がん検診

3月11日(月)、午前9~11時受け付け、西保健センターで。50歳以上で偶数年齢の方が対象。大腸がん検診のみの受診は不可。
☎☎2月23日までに電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、がん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636)へ。

成人歯科検診を受けよう

自分の歯でおいしく食事をするために、口の健康は重要です。30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方を対象に市内協力医療機関で、むし歯・歯周病の検診、口腔衛生指導を実施しています。費用500円。生活保護・市民税非課税世帯などに属する方は、事前に西保健センター窓口で印鑑を持参のうえ申請すれば、申込方法や協力医療機関など詳しくは、市ホームページ(アドレスは広報さかい1ページ参照)でご覧になれます。
☎☎健康医療推進課(☎222-9936 FAX228-7943)か同センターへ。

健診 相談 教室

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	3月8日	13:00~16:00	妊娠5~7カ月の妊婦が対象。
男性(17歳以上)も参加可 1クル3回	3月15日	10:00~15:00	1回目:赤ちゃんを迎える準備・もくろ習習(17歳以上参加可能) 2回目:妊娠中の食事の話と料理、歯の話と歯科検診 3回目:妊娠中の生活、分娩の経過、先輩ママ・赤ちゃんとの交流会
離乳食講習会(予約制) 無料 4カ月児健診時でも予約可	2月6日 3月6日	10:30~11:30	5~6カ月の子どもと保護者対象。 離乳食初期の話と調理実演。
BCG予防接種 無料	2月5日 2月26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
赤ちゃん広場 無料	2月4日 3月4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。
(多胎児サークル) ミックスベジタブル 無料	2月21日 3月14日	10:00~11:30	就学前の多胎児とその家族の方、多胎児を妊娠中の方の交流会。2月は絵本の読み聞かせ。3月はお別れ会。予約不要。
成人の歯科相談(予約制) 無料	2月4日 2月25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、親子で歯科相談も可。
子どもの歯科相談室(予約制) 無料	2月12日 2月27日	9:30~11:00	歯科医師による検診と相談。1歳6カ月~4歳未満の子どもにはフッ素塗布あり(1回限り)。
食生活相談(予約制) 無料	2月5日 3月5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。
精神保健福祉相談(予約制) 無料	2月7日 2月14日 2月19日 2月26日	10:00~12:00 14:00~16:00 14:00~16:00 14:00~17:00	こころの病気・アルコール問題などで悩む方や家族の相談。
一般健康相談(血液検査)	2月5日 3月5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)結果は後日保健センターでお渡しします。
骨粗しょう症予防検診(予約制) 有料	2月19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