

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のある病気です。いつ自分や家族、友人や知り合いが認知症になるかわかりません。認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者(認知症サポーター)が周りにいれば、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。認知症サポーターの輪を広げるために、「認知症の正しい理解、早期発見、予防、認知症の人との接し方」の講座を行います。ぜひご参加ください。

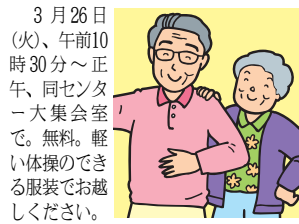


3月9日(土)、午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から)、美原区役所本館5階大会議室で、無料。
☎☎3月4～8日に直接か電話で美原基幹型包括支援センター(☎361-1950 FAX361-1960)へ。先着50人。

美原老人福祉センター便り

美原老人福祉センター(美原区黒山782-10)では、高齢の方の健康や教養の向上のための講座を行っています。

今月の講座は「生命の貯蓄体操」。生命の貯蓄体操普及会の方を講師に、丹田呼吸法に合わせながら反動や体重を利用して、ゆっくり身体を動かす体操を紹介します。市内在住の60歳以上の方が対象。



3月26日(火)、午前10時30分～正午、同センター大集会室で。無料。軽い体操のできる服装でお越しください。
☎☎受け付け中。直接か電話で3月25日までに同センター(☎362-3939 FAX362-1798)へ。先着50人。

美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

事業予定		
予防接種	BCG予防接種 (3か月の子どもに個別通知)	3/19、4/16 13:15～14:15
	3種混合予防接種 (3か月～7歳6か月未満の子どもが対象)	3/25 13:15～14:15
母子事業	離乳食講習会 (5～6か月の子どもの保護者が対象。4か月児健診時にも予約可)	3/6、4/3 10:30～11:30
	ハッピーエンジェル (4か月未満の子どもとその親の自由交流の場)	3/19、4/9 14:00～15:30
	子どもの歯相談室 (歯科検診・フッ素塗布(1歳6か月～1歳6か月児健診時も含む)～4歳未満の間で1回)	3/5・15、4/2・19 13:30～15:00
成人事業	食生活相談 (栄養士による相談)	3/28、4/25 13:30～15:30
	成人の歯科相談 (歯科検診と相談・妊婦も可)	3/19、4/9 13:30～15:30
	ことばの集い(失語症リハビリ教室) (交流の中でことばのリハビリを行います。事前登録要)	3/13、4/17 9:30～11:00
	精神保健福祉相談 (こころの病氣・アルコール問題などで悩む方や家族の相談)	3/1・28 4/5・17・25 14:00～16:00
	B・C型肝炎検査	3/28、4/25 13:30～15:30
	一般健康相談・H1V検査 (H1V検査以外の検査は有料) <診断書の発行はありません>	3/28、4/25 13:30～15:30
(下記の健診・相談も行っていきます) 4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診(個別通知、無料) 検便検査(有料)月～金曜日9:00～11:00 難病に関する相談(随時)		
検診を受けましょう(有料)		
胃がん検診(集団)	予約制・費用500円(免除規定あり)	3/15
乳がん検診 (集団・個別)	予約制・費用 視触診400円、マンモグラフィ500円(免除規定あり)	3/12
子宮がん検診 (集団・個別)	予約制・費用500円(免除規定あり)	3/22
骨粗しょう症予防検診	予約制・費用1,120円(免除規定あり)	3/22
肺がん・結核検診 (集団)	胸部レントゲン・無料 たんの検査・費用400円(免除規定あり)	平成24年度の実施は終了しました
集団検診は受け付け中で、検診会場は美原保健センターです。個別検診は直接医療機関へ申し込んでください。検診対象者など詳しくは、同センターへお問い合わせいただくか、平成24年度各種検(健)診事業案内(広報5月号と同時間配布)をご覧ください。		

美原地域子育て支援センター

美原地域子育て支援センター(美原区役所別館)では、地域で子育てで自主サークル活動をしている方を応援をしています。

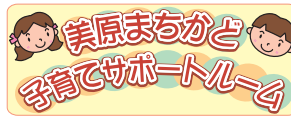
▶子育てサークルに参加しませんか
遊びや交流を通して子育てを楽しむ場に参加してみませんか。サークルの参加や見学を希望する方は、同センターにお問い合わせください。

▶こども館で遊ぼう!!
校区のこども館へ出かけ、親子の触れ合い遊びや手遊びをして一緒に遊ばせませんか。

3月8日(金)、午前10時15分～11時30分、こども館やかみ(美原区大塚160-1)で。無料。直接会場へ。

▶公園ひろばのお誘い
絵本の読み聞かせや手遊び、リズム体操などをして過ごしませんか。子育ての相談にも応じます。

3月22日(金)、午前10時30分～11時、南余部西公園(美原区南余部297-7)で。無料。直接会場へ。雨天中止。
☎☎同センター(☎363-4151 FAX363-4161)へ。



開設日時 月～金曜日(祝日は休館)、午前10時～午後4時(午後0時15分～1時を除く)

美原まちかど子育てサポートルーム(美原区役所別館1階)は親子が気軽に集える場所として、たくさんの方に利用していただいています。

▶3月のイベント「スクラップブックとお楽しみ会」

思い出の写真を飾って交流しましょう。写真を持参してください。サポートルームでも撮影可能です。ペーパーアート(紙人形劇)など、楽しいプログラムもあります。

3月18日(月)、午後2時30分～4時。無料。直接会場へ。

☎☎同ルーム(☎・FAX362-3331)か子ども育成課(☎228-7612 FAX228-8341)へ。

のびやか健康館 ポールを使ったエクササイズ無料体験会

円柱状のポールを使って、疲労回復の促進や姿勢改善を目的とするストレッチやエクササイズを行います。

3月15日(金)、正午～午後1時、同館(北区金岡町2760-1)で。16歳以上の方

が対象。無料。動きやすい服装で、汗拭きタオル、飲み物を持参ください。

☎☎3月2日から直接か電話で同館(☎246-5051 FAX246-5041)へ。先着20人。

カミカミ・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、赤ちゃん交流会などを行います。

3月27日(水)、午前10時30分～11時30分、同センターで。おむね9～11カ月の子どもとその保護者が対象。無料。

☎☎3月4日から電話かFAXで同センターへ。

医療機関での胸部エックス線 無料健診を終了

旧美原町制度として、40歳以上の方を対象に、美原区内の協力医療機関において実施していましたが胸部エックス線無料健診は、3月末で終了します。

今後は、年6回、同センターで実施し

ている肺がん・結核検診(集団)を利用してください。

☎☎同センターか感染症対策課(☎222-9933 FAX222-9876)へ。

3種混合 予防接種について

同センターで実施していましたが3種混合予防接種は3月25日で終了します。今後は、市内の協力医療機関を利用して

ください。
☎☎同センターへ。



mmp 美原マザーズ ピンクリボンの会

乳がんは16人に1人がかかるといわれており、死亡率は年々増えています。しかし、早期発見すれば治る可能性の高い病気でもあります。定期的な検診や自己

チェックを行い、早期発見に努めましょう。

同会は、子育てサークルや美原ふれあいフェスタ・堺市ピンクリボンキャンペーンなどに参加し、乳がんの早期発見の啓発や乳がん体験者の交流会などを行っている自主グループです。

☎☎同センターへ。

3・8・0のつく日は、歩こうデー

健康推進委員と一緒に歩いて「歩こうデー」をサポートします。

ウォーキングに興味のある方は、気軽にご参加ください。無料。

3月8・18・28日、いずれも午前9時

30分から1時間程度。動きやすい服装で、飲み物、タオルなどを持参のうえ、直接同センターへ。雨天中止。

