

美原老人福祉センター便り

美原区黒山782-10
☎362-3939 FAX 362-1798

利用には利用証の提示が必要です。利用証は市内在住の60歳以上の方に発行しています。

新しい生活様式でフレイルの進行を予防しよう

外出せず自宅で過ごす時間が多くなると、運動不足になったり、気分が落ち込みがちになります。

年を重ねると、身体的機能や認知機能など心身の活力が低下し「フレイル」の状態に陥りやすくなります。フレイルとは、健康と介護が必要となる状態の中間的な段階のことです。

フレイルが進むと体の回復力や抵抗力

開眼片脚立ち

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で！

目を開けて、床につかない程度に片足を上げます。

左右1分間ずつ、1日3回

スクワット

かがむときは、ひざがつま先より前に出ないようにします。

体重が足の裏の真ん中にかかるよう！

深呼吸をするペースで5〜6回繰り返す。1日3回

■今月の講座「笑い与健康」

笑いもたらす健康効果について学びます。

1月26日(火)、10時30分〜11時30分、美原老人福祉センターで。無料。

☎受付中。直接か電話で1月25日までに同センターへ。先着20人。

が低下し、疲れやすくなったり疲れが取れにくくなったりします。また、インフルエンザなどの感染症も重症化しやすくなります。

自宅でする足腰を鍛える運動や体操をして、筋力の低下を予防しましょう。

☎美原第1地域包括支援センター(☎369-3070 FAX369-3038)か美原基幹型包括支援センター(☎361-1950 FAX361-1960)

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

子育て支援活動ひろばとははらっこわくわくルームの利用・催しは、いずれも予約制。

子育て支援活動ひろば

親子で楽しめる催しを行います。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。

▶1歳の会 honey(はにい)〜ママのおしゃべり会〜

1歳の子どもの育てている保護者同士で育児のアイデアや地域の情報交換など自由に話せる場です。

1月12日(火)、10〜11時30分。1歳の子どもの保護者が対象。小学生以上の子どもの同伴はご遠慮ください。

☎1月4日から直接か電話、FAXで利用者全員の氏名、電話番号、子どもの生年月日、校区を同課へ。先着5組。

▶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、保育士によるふれあい遊びなどをします。

1月15・22日、13時30分〜15時。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。

☎1月4日から、直接か電話、FAXで利用者全員の氏名、電話番号、子どもの生年月日、校区、利用希望日を同課へ。先着各5組。

みはらっこわくわくルーム

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。

▶利用の案内
開設日時 月〜金曜日(祝日は休館)

▷10〜12時
▷13時30分〜15時30分

未就学児とその保護者が対象。無料。入室前に手指の消毒、検温、健康チェックの協力をお願いします。

☎利用希望日の前週月曜日から直接か電話、FAXで利用者全員の氏名、電話番号、子どもの生年月日、校区、利用希望日、時間を同課へ。先着各4組。当日の予約利用は、同課窓口か電話で受付。1組につき週3回まで申込可。

▶1月の催し

いずれも同ルームで。未就学児とその保護者が対象。無料。

▷地域の孫育て

地域の子育て支援者が「祖父世代と共に、子育てを楽しむコツ」をテーマに話します。

1月19日(火)、11〜11時40分。

▷親子で絵本タイム

親子で楽しめる絵本を美原図書館の職員が紹介します。また、身近な素材を使って簡単なミニ絵本を作ります。

1月27日(水)、11〜11時40分。

☎1月6日から直接か電話、FAXで利用者全員の氏名、電話番号、子どもの生年月日、校区、利用希望日を同課へ。先着各4組。

FAXで申込の場合、同課からの折り返しの電話で確認が取れた時点で予約確定とします。

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

検診・相談など	日時
離乳食講習会 予約制/無料 5〜6カ月の子どもの保護者が対象	1月14日(木) 10:30〜11:10
ハッピーエンジェル 予約制/無料 1〜3カ月の子どもと保護者の自由交流の場	1月8日(金) 開催場所は美原保健センター 14:00からの参加可
受付・育児相談	13:15〜14:00
赤ちゃん体操、骨盤体操、交流会など	14:00〜15:30
子どもの歯科検診 予約制/無料 歯科検診・フッ素塗布・歯科相談 フッ素塗布は1歳6カ月〜3歳11カ月の1回	1月5日(火)、2月2日(火) 13:30〜15:00
成人の歯科相談 予約制/無料 歯科検診と相談。妊婦も可。	1月19日(火) 13:30〜15:30
骨粗しょう症予防検診 予約制/640円 市内在住で18歳以上の方が対象。費用が免除される場合がありますので、お問い合わせください。	1月21日(木)の午後
精神保健福祉相談 予約制/無料 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	1月8日(金)・20日(水)・28日(木)・2月5日(金) 14:00〜16:00
食生活相談/生活習慣病予防相談 予約制/無料 医師、保健師、栄養士による相談	
感染症検査・相談 無料 HIV、梅毒、クラミジアのセット検査です。	
肝炎ウイルス検査 無料 市内在住で20歳以上の過去に肝炎ウイルス検査を受診したことがない方が対象	1月28日(木) 13:30〜15:00
風しん抗体検査 無料 市内在住で20歳以上の妊娠を希望する女性とそのパートナーや同居者が対象	
HTLV-1検査 有料	
3・8・0のつく日は「歩こうデー」 無料 どなたでも参加できます。約1時間、健康づくり推進委員と舟渡池公園などを歩きます。	1月18日(月)・28日(木)、2月3日(火)・8日(月) 9:30美原保健センター集合(雨天中止)

次の健診・相談も行っています。いずれも美原保健センターで。
4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診(対象の方に個別通知。人数を制限しているため、個別通知以外の方は、来所を控えてください。/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/無料)

市内の医療機関でがん検診を受けられます

胃・子宮・乳がん検診は2年に1回、肺・大腸がん検診は1年に1回継続して受けることが大切です。実施医療機関は、がん検診総合相談センターのホームページ参照。なお、美原保健センターでは次の日程で実施します。いずれも無料。

がん検診総合相談センター
☎230-4616 FAX230-4636
<9:00〜20:00 12/29〜1/3除く>
☎http://www.sakai-kenshin.jp/

検診	対象	日時(会場)
胃がん検診(大腸がん検診)	市内在住で50歳以上の偶数年齢の方。希望者は大腸がん検診も同時に受診できます。予約制。予約はがん検診総合相談センターへ。	1月27日(水)の午前(美原保健センター)
乳がん検診	市内在住で40〜48歳の偶数年齢の女性。予約制。予約は美原保健センターへ。	2月6日(土)の午前(美原保健センター)
子宮がん検診	市内在住で20歳以上の偶数年齢の女性。予約制。予約は美原保健センターへ。	1月20日(火)、2月6日(土)の午後(美原保健センター)

■今こそしっかりお口のケアをしましょう「はじめてのお口のケア動画」

家にいる時間が長くなると、おやつ(ジュースを含む)を食べ続けてしまうことが多くなり、口の中はむし歯ができてやすい状態になります。時間を決めて食べ、食べた後は歯磨きをしましょう。

特に、生え始めたばかりの乳歯はむし歯になりやすいので、しっかりケアしてあげましょう。

赤ちゃんのお口のケアについて仕上げ磨きのポイントを、2次元コードから動画で見る事ができます。



☎美原保健センター(☎362-8681 FAX362-8676)

■減らしおキッチンをご利用ください

減らしおキッチンは、塩分控えめのメニューを提供するお店です。健康的な食生活を応援するため、美原区内の3店舗で塩分濃度が1%以下のメニューを提供します。提供期間は3月末まで。
▷喫茶おさんぽ(美原区黒山788-1 ☎361-0510)

▷ミュージアムカフェ風遊(美原区黒山281 ☎362-0002)

▷maple sugar(美原区黒山774 ☎361-0006)

減らしおキッチン登録店舗や減塩メニューについては、市ホームページ参照。広報さかい9ページに関連記事あり。
☎同センター

■美活/スタイルアップ教室

健康についての話やストレッチ、ダンスなどをする教室です。
2月2・9・16日、3月2日(全4回)。10〜11時30分、同センターで。無料。30〜50歳代の女性対象。

象。運動しやすい服装で、飲み物、タオル、室内用靴、持っている方はヨガマットを持参。
☎1月4日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を同センターへ。先着25人。