

# 地域包括 支援センターだより

## Q & A

一人暮らしですが、体調が悪くなった時に自分の持病を伝えたり、家族に連絡をとってもらったりする方法はないですか。



相談者

社会福祉協議会西区事務所にある「安心連絡シート」「安心連絡カード」【写真】を活用してはいかがでしょうか。緊急連絡先やかかりつけ医、飲んでいる薬などを記載し、シートを冷蔵庫の扉などに貼り、カードを財布に入れておくと、緊急時の速やかな状況確認に役立ちます。また、普段から身近な人と交流することで、「見守り」「見守られ」上手になるよう心掛けることも大切です。



職員

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

☎西基幹型包括支援センター(☎275-0009 FAX275-0140)。

## 家原大池体育館

西区家原寺町1丁18-1 ☎271-1718 FAX271-1793

次のイベントを行います。  
▶冬休み限定「すこやかキッズ体操」  
マット、跳び箱、鉄棒などを使って楽しく運動します。  
12月25～27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25年4月2日～27年4月1日生まれの子どもの対象。③は平成27年4月2日～28年4月1日生まれの子どもの対象。費用各1,500円。

円。  
④12月7日、午前9時から直接同館へ(午前8時45分から整理券を配布)。①②は先着各12人。③は先着10人。  
▶アンチエイジングコース「脳活！手で踊るダンス！」  
手や指をリズムに合わせて動かして、脳や体に刺激を与えます。運動が苦手な方も指先から脳まで健康になりましょう。  
12月17日(火)、午前10時45分～11時45分。高校生以上の方が対象。費用600円。  
☎直接か電話で同館へ。先着25人。

## 西老人福祉センターの催し

☎275-0850 FAX275-0860  
次の催しを開催します。いずれも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。  
▶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11日、午前10～11時、12月28日、午後1時30分～2時30分。先着各30人。動きやすい服装で。  
▶カラオケ大会＝同センターでクラブ活動をしている方の大会です。  
12月14日(土)、午前9時15分～午後4時。施設の見学も兼ねて歌声を聴きにお越しください。

## 本日もどち 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2・3・9・16・23・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。  
▶おはなしがいっぱい  
昔話の語り聞かせなど、子どもから大人まで楽しめる催しです。12月7日(土)、午後2時30分～3時、3～3時30分、3時30分～4時(入替制)。  
▶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12日(木)、午前11～11時30分。  
▶おはなし会  
子ども向けの昔話の語り聞かせや絵本の読み聞かせなどを楽しみ催しです。  
12月14・21・28日、午後3～3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します。  
12月18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。  
▶冬のわくわくタイム♪  
読み聞かせや地域の昔話の語り聞かせなど、赤ちゃんから小学生まで楽しめる催しです。  
12月22日(日)、午後2～2時45分。  
▶12月のブックフェア  
▶一般向け＝「年末に映画ざんまい」  
▶児童向け＝「冬をたのしもう」  
▶健康情報コーナー＝「食事のヒント」

## 移動図書館 12月の西区巡回日程

3日(火)	14:50～15:50	浜寺元町5丁・地車庫前	17日(火)	14:50～15:50	浜寺元町5丁・地車庫前
	10:00～11:00	浜寺公園駅前		10:00～11:00	浜寺公園駅前
4日(水)	13:30～14:30	浜寺船尾会館内	18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
5日(木)	15:00～16:15	津久野小学校正面玄関前	19日(木)	15:00～16:15	津久野小学校正面玄関前
7日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館	21日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館
13日(金)	10:00～11:00	サンワリエ津久野集会所前	27日(金)	10:00～11:00	サンワ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でもご覧いただけます。

## 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。



事業名	日程	時間	対象・内容
健康 マタニティスクール(予約制) 無料 男性(パパ)も参加可 1グループ3回	1月10日	13:00～16:00	妊娠5～7カ月の妊婦が対象。
	1月17日	10:00～15:00	1回目:赤ちゃんを迎える準備・もくろみ浴実習(パパの参加可)
	1月24日	13:00～16:00	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:分娩の経過、先輩ママ・赤ちゃんとの交流会
健康 離乳食講習会(予約制) 無料 4カ月児健診時も予約可	12月4日	10:30～11:30	5～6カ月の子どもの保護者が対象。
	1月8日	10:30～11:30	離乳食初期の話と調理実演。
健康 BCG予防接種 無料	12月3日	13:00～15:00	生後5カ月児に個別通知。1歳未満が対象。
	12月17日	13:00～15:00	受付時間12:45～13:40
相談 赤ちゃん広場 無料	12月2日	10:00～11:30	第1子で、1カ月健診後～生後6カ月の子どもとその保護者の交流会。希望者には保健師や助産師などによる個別相談。
	1月6日	10:00～11:30	
相談 (多胎児サークル) ミックススペシャル 無料	12月19日	10:00～11:30	就学前の多胎児とその家族、多胎児を妊娠中の方の交流会。
	1月16日	10:00～11:30	12月はクリスマス会。1月は保健師の話。
相談 成人の歯科相談(予約制) 無料	12月9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磨き指導。成人・妊婦対象。親子で歯科相談も可。
	12月23日	13:30～15:30	
相談 子どもの歯相談室(予約制) 無料	12月10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25日	9:30～11:00	
教室 食生活相談(予約制) 無料	12月3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7日	9:00～11:00	
教室 精神保健福祉相談(予約制) 無料	12月12日	14:00～16:00	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。
	12月17日 12月24日	14:00～16:00	
教室 一般健康相談(血液検査)	12月3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渡します。
	1月7日	9:00～11:00	
教室 骨粗しょう症予防検診(予約制) 有料	12月17日	受付 9:00～9:15 10:00～10:15	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1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日を中心にして、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週間後以降に同センターで渡します。12月の日程は左表のとおり。

## カミカミ・パワパワ離乳食

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。赤ちゃんの食べる力は、口の機能の発達にあわせて育てていくことが大切です。この講習会では、2回食から3回食への離乳食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11日(水)、午前10時30分～11時30分、西保健センターで。生後8～11カ月ごろの子どもの保護者が対象。無料。母子健康手帳を持参。  
☎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。



## 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、毎月の学習会、講師を招いての研修会、子育てサークルへの参加などです。  
詳しくは西区ホームページ参照。活動の見学を希望する方は、西保健センターに連絡のうえ、お気軽にお越しください。