



地域包括 支援センターだより



加齢とともに、心身の活力(身体的機能や認知機能)の低下が見られる状態、健康な状態と要介護状態の中間的な段階のことをフレイルといいます。

フレイルを予防するためには、「あるく(身体活動)」「しゃべる(社会参加)」「たべる(食生活・口腔機能)」ことがうまく循環することが大切です。加齢に伴うさまざまな身体機能の低下は、日ごろの生活に体操【写真】などを取り入れ、健康づくりを心がけることで防ぐことができます。「大切なあ・し・た」のために、今日からできることをはじめ、自分らしい自立した生活をめざしましょう。

下表の地域包括支援センターでは、介護・医療・福祉・健康の悩みや困りごとに対して、専門スタッフが支援を行います。「介護はまだ受けたくないけど、ちょっと運動ができるところを教えてください」「介護保険を利用するにはどうしたらいいですか」などの質問があれば、気軽にご相談ください。パンフレット【写真】も配布しています。

たべる 食生活・口腔機能

お食事前に「口(くはんこう)体操」体操の仕方: ①ほくほく ②〜④は 10 回ずつ 1日5セット

【あ・し・た!体操】でフレイルを予防しましょう!

あ・し・た 体操

3つの心掛け

大朝! 加齢による虚弱「フレイル」の予防

本ほどもどろ 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 7月6・13・20・27日

▶自宅から電子書籍が使えます

パソコンやスマートフォンから電子書籍が使える電子図書館のサービスがあります。子どもが楽しめる絵本や図鑑、大人向けのビジネス書など、堺市立図書館所蔵の電子書籍がいつでも借りて読むことができます。図書館ホームページの「電子図書館」からご利用ください。

▶おすすめ電子書籍のご案内 「70歳からの筋トレ&ストレッチ」 大淵修一編著 法研 家にもって運動不足という方へ



おすすめのものです。身近なものを使って家でできる筋トレやストレッチを写真で紹介しています。写真を見ながら体を動かしてみましよう。▶地域資料デジタルアーカイブでむかしの堺を体験

堺市立図書館のホームページでは堺市に関する貴重資料をデジタル化して公開しています。WEB版「堺大観」写真集では、「堺大観」掲載の古写真と現代の景観を比較しています。大鳥大社境内など西区の写真も地図から探すことができます。図書館ホームページからご利用ください。

▶7月のブックフェア ▶一般向け=「人間関係をスムーズに」新しい生活様式で変化していく人との関わり方。付き合いの技やストレス解消法、人間関係が鍵となる小説などを紹介します。▶児童向け=「夏の読書におすすめの本」夏に読みたいおすすめの子供書をまとめています。▶健康情報コーナー=「体の不調、徹底改善」肩こり、腰痛、頭痛など、ちょっと気になる体の不調を改善するために役立つ本を紹介します。

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	西区鳳東町6丁600	担当区域が分からない方	☎275-0009 FAX275-0140

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開催します。7月8日、午前10~11時、7月25

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、タオルを持参してください。先着各15人。

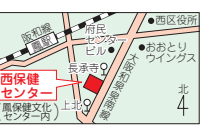
移動図書館 7月の西区巡回日程

日	時間	巡回先	日	時間	巡回先		
1日(水)	10:00~11:00	浜寺公園駅前	17日(金)	10:00~11:00	サンヴァリエ津久野集会所前		
	13:30~14:30	浜寺船尾会館内		25日(土)	10:00~11:30	浜寺三光会館	
	14:50~15:50	石津太神社境内前			28日(火)	14:50~15:50	浜寺元町5丁・地車庫前
3日(金)	10:00~11:00	サンヴァリエ津久野集会所前	29日(水)			10:00~11:00	浜寺公園駅前
	9日(木)	15:00~16:15		津久野小学校正面玄関前		31日(金)	13:30~14:30
		11日(土)		10:00~11:30	浜寺三光会館		14:50~15:50
14日(火)	14:50~15:50	浜寺元町5丁・地車庫前	15日(水)	10:00~11:00	浜寺公園駅前		
	15日(水)	13:30~14:30		浜寺船尾会館内	14日(火)	10:00~11:00	浜寺公園駅前
		14:50~15:50		石津太神社境内前		13:30~14:30	浜寺船尾会館内
					14:50~15:50	石津太神社境内前	

※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。



健診・相談	日程	時間	対象・内容
BCG予防接種 無料	7月7日 7月28日	13:00~15:00	生後5カ月児に個別通知。1歳未満の子どもの対象。
赤ちゃん広場 無料	平日	9:00~17:30	交流の場は中止。随時、保健師・栄養士・歯科衛生士による個別相談を行っています。
(多胎児サークル) ミックスベジタブル 無料	7月16日 8月は休み	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。7月は絵本の読み聞かせ、8月は休みです。
成人の歯科相談(予約制) 無料	7月6日 7月13日 7月27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・妊婦が対象。親子で歯科相談可。
子どもの歯科相談室(予約制) 無料	7月14日 7月22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)。
食生活相談(予約制) 無料	7月7日	9:30~11:00	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	7月9日 7月21日 7月28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。
エイズ相談/HIV検査 無料	7月7日	9:30~11:00	HIV・梅毒・クラミジアのセット検査。診断書の発行はできません。検査結果は後日西保健センターで渡します。
B型・C型肝炎検査 無料	7月7日	9:30~11:00	過去に検査を一度も受けたことのない方が対象。検査結果は後日西保健センターで渡します。
風しん抗体検査 無料	7月7日	9:30~11:00	対象者条件あり。検査結果は後日西保健センターで渡します。
生活習慣病予防相談(予約制) 無料	7月7日	9:30~11:00	保健師などによる生活習慣病などに関する健康相談。
骨粗しょう症予防検診(予約制) 有料	7月21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。

上表以外にも次の健診・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。 ※育児相談 ※難病に関する相談 ※HTLV-1検査(有料) ※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

8月11日 西保健センター移転

鳳保健文化センター(西区鳳南町4丁444-1)内にある西保健センターを西区役所庁舎内に移転します。西保健センターに來られる際はご注意ください。なお、電話番号やFAX番号の変更はありません。

肺がん・結核検診

日程	実施場所	受付時間
7月20日(月)	西保健センター	9:00~11:00

胸部エックス線撮影を行います。40歳以上の方が対象。無料。直接会場へ。肺がん検診にたん検査(無料)の追加を希望する方は7月10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。 肺がん・結核検診の受診は、4月1日から来年3月31日の間で1回のみ受診可。



赤ちゃん広場

初めてお母さんになった方同士で交流する「赤ちゃん広場」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間、中止します。 赤ちゃんのことで悩みや不安など、相談したいことがある方は、助産師・保健師・栄養士などが個別相談に応じます。月~金曜日(祝日を除く)、午前9時~午後5時30分、西保健センターで。

