

9月の健康カレンダー

● **運動教室**

内容	日曜日	時間	場所
エアロビクス・ストレッチ体操 (要予約)	25 金	13:30 ~ 15:00	緑保健福祉センター

● **健康相談**

内容	日曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定、体脂肪測定など	7月 14月 25金 28月	9:00 ~ 11:00	三原保健センター 緑保健福祉センター 西淡保健センター 南淡福祉保健センター

● **愛育班活動**

内容	日曜日	時間	場所
愛育班活動	24 木	9:30 ~ 11:00	沼島総合センター

● **いきいき教室**

内容	日曜日	時間	場所
介護予防教室 (健康チェック・体操・認知症予防・レクリエーションなど) 65歳以上の人を対象 (要予約)	1 火 2 水 3 木 9 水 17 木	13:30 ~ 15:00	三原保健センター 南淡福祉保健センター 緑市民センター 西淡保健センター 沼島総合センター

● **介護予防健康相談**

内容	日曜日	時間	場所
生活習慣病、栄養、介護予防の相談	24 木	9:30 ~ 11:00	仁尾荘

● **乳幼児健康カレンダー** () は対象

内容	日曜日	受付時間	場所
強い歯・幼児フッ素塗布 (18年6月・18年12月生)	4 金	13:00 ~ 13:15	
2歳児歯科健診 (19年6月生)	18 金	13:00 ~ 13:15	緑保健福祉センター
母親学級	24 木	13:15 ~ 13:30	
遊びの教室	3 木	9:30 ~ (予約制)	
発達支援相談	8 火 24 木	9:30 ~ (予約制)	
育児相談 (20年7月生)	2 水	7か月児	西淡保健センター
(21年2月生)	9 水	13:00 ~ 13:15	南淡福祉保健センター
	14 月	1歳2か月児	緑保健福祉センター
	30 水	13:30 ~ 13:45	三原保健センター
3歳児健康診査 (18年8月生)	15 火	12:30 ~ 12:45	
1歳6か月児健康診査 (20年2月生)	1 火	12:30 ~ 12:45	
10か月児健康診査 (20年11月生)	8 火	12:30 ~ 12:45	緑保健福祉センター
4か月児健康診査 (21年5月生)	29 火	12:30 ~ 12:45	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (21年4月生)	30 水	9:45 ~ 10:00	

● **いずみ会リーダー養成講座**

内容	日曜日	時間	場所
食生活改善推進リーダー養成 (要予約)	8 火 28 月	9:00 ~ 13:00 10:00 ~ 12:30	緑市民センター

● **A型リハビリ教室**

内容	日曜日	時間	場所
機能訓練を必要とする人対象 (要予約)	25 金	10:00 ~ 12:00	緑保健福祉センター

● **リハビリ教室**

内容	日曜日	時間	場所
転倒予防のための下肢筋力・バランス力向上運動。65歳以上で筋力低下、移動能力の低下がある人を対象 (要予約)	8 火 10 木 24 木	9:30 ~ 11:30 13:30 ~ 15:30 9:30 ~ 11:30 13:30 ~ 15:30 9:30 ~ 11:30 13:30 ~ 15:30	南淡福祉保健センター 三原保健センター 緑市民センター 西淡保健センター 緑保健福祉センター 西淡保健センター

● **足腰ピンシャン教室**

内容	日曜日	時間	場所
介護予防の運動教室 (筋力向上トレーニング、転倒予防エクササイズ、リズム体操など) 65歳以上の人を対象 (要予約)	4 金 11 金 18 金 25 金	10:00 ~ 11:30 14:00 ~ 15:30 10:00 ~ 11:30 14:00 ~ 15:30 10:00 ~ 11:30 14:00 ~ 15:30 10:00 ~ 11:30 14:00 ~ 15:30	緑保健福祉センター 三原保健センター 松帆活性化センター 南淡福祉保健センター 緑保健福祉センター 三原保健センター 松帆活性化センター 南淡福祉保健センター

参加者募集! 10月~2月までの5か月間で全10回コース
◆申込先 地域包括支援センター ☎44-3006
◆申込締切 9月11日(金)まで
※各会場定員30人。無料

脳の健康教室

~生徒募集~ 読書き計算で脳を活性化し認知症予防!
◆対象 65歳以上で、毎週1回教室への参加と毎日10分程度の自宅学習ができる人 (定員20人・無料)
◆期間 10月~12月の毎週木曜日9:30~または10:30~の30分程度 (場所: 南淡福祉保健センター)
※9月29日(火)説明会にもご参加ください
~ボランティアスタッフ募集~ 学習支援サポーター募集!
◆対象 おおむね60歳までの人で、明るく高齢者との会話を楽しめる人 (謝礼1,000円/回)
◆期間 10月~12月の毎週木曜日 9:00~12:00
※9月28日(月)研修会にもご参加ください
☆申込 地域包括支援センター☎44-3006
☆申込締切 9月11日(金)まで

時間外診療病院

曜日	病院名	曜日	病院名
月	平成病院	木	翠鳳第一病院
火	平成病院	金	中林病院
	八木病院	土	翠鳳第一病院
水	中林病院	平日18:00 ~ 23:00	
	南淡路病院	土曜13:00 ~ 23:00	

休日応急診療所 (広域消防南淡分署 ☎53-1536)

診察日	9:00 ~ 16:30	19:00 ~ 22:30
9月6日(日)	穀内勇夫 医師	福原正博 医師
9月13日(日)	畑田卓也 医師	前田昌己 医師
9月20日(日)	斉藤雅文 医師	穀内勇夫 医師
9月21日(月)	柴田亮平 医師	穀内純江 医師
9月22日(火)	高田育明 医師	鈴木俊示 医師
9月23日(水)	穀内純江 医師	平山 毅 医師
9月27日(日)	西口 弘 医師	真野博文 医師

休日小児救急診療 (県立淡路病院)

診察日	担当医師	備考
9月6日(日)	奥村 司 医師	
9月13日(日)	大橋 明 医師	
9月20日(日)	田中一宏 医師	
9月21日(月)	大橋玉基 医師	
9月22日(火)	大橋 明 医師	
9月23日(水)	植村幹二郎 医師	
9月27日(日)	田中一宏 医師	

受診前に電話をおかけください。☎23-2700
担当医は都合により変更になることもあります。

油断できません!!

災害・新型インフルエンザ等もしもの時に備えて、2週間程度の食糧・水・日用品を準備しておきましょう...

秋・冬に向けて、新型インフルエンザのさらなる流行が起こりつつあります。新型インフルエンザ発生後は、マスクなどの感染防止用品や食料品の不足が予想されます。もしもの時に備えて、準備しておく必要があります。

健康課 ☎ 44-3004



- ◆ **食糧 (長期保存可能食)**
- ◎主食類
 - 米
 - 乾麺類
 - 切り餅
 - コーンフレーク・シリアル類
 - 乾パン
 - 各種調味料
 - ◎その他
 - レトルト・フリーズドライ食品
 - 冷凍食品 (保存温度と停電に注意)
 - 缶詰
 - 菓子類
 - ミネラルウォーター
 - ペットボトルや缶入り飲料

マスクの備蓄は「1人当たり20~25枚」
新型インフルエンザを発症した場合、2週間程度、1日1枚で計7~10枚と想定(厚生労働省)

- ◆ **日用品・医療品**
- ◎常備品
 - マスク
 - ゴム手袋
 - 水枕・氷枕
 - 漂白剤(次亜塩素酸系:消毒効果がある)
 - ばんそうこう(大・小)
 - ガーゼ・コットン(滅菌のものとしてないもの)
 - 体温計
 - 常備薬(胃薬・痛み止め・その他持病の処方薬)
 - 解熱鎮痛剤
- ※薬の成分によっては、インフルエンザ脳症を助長する可能性があります。購入時に医師、薬剤師に確認してください。

- ◆ **通常の災害時のための物品(あると便利なもの)**
- 懐中電灯
 - 乾電池
 - 携帯電話充電キット
 - ラジオ・携帯テレビ
 - カセットコンロ・ガスボンベ
 - トイレ用ペーパー・ティッシュペーパー
 - キッチン用ラップ・アルミホイル
 - 洗剤(衣類・食器用)・せっけん
 - シャンプー・リンス
 - 保湿ティッシュ(アルコールのあるものとないもの)
 - 生理用品(女性用)
 - ビニール袋(汚染されたゴミの密封に利用)

● **栄** 養バランスアップ教室

- テーマ いきいき健康術「食べものと微量栄養素」
- 日時 10月11日(日)13:30~15:00
- 場所 緑市民センター3階
- 講師 兵庫県栄養士会地域活動栄養士 高谷史恵氏
- 定員 100人
- 参加費 無料
- 申込締切 9月18日(金)

● **運** 動教室

- 内容 エアロビクスやダンベル、チューブを使った体操
- 日時 第4金曜日(10月~3月の全6回コース) 13:30~15:00※変更する月もあり
- 場所 緑保健福祉センター
- 対象者 64歳以下で運動不足の人、体重や体脂肪が気になる人(治療中の方は対象外)
- 定員 30人(定員超過の時、新規の人を優先)
- 申込締切 9月11日(金)

申込先 健康課 ☎ 44-3004

健康課 ☎ 44-3004

