

# ほけん通信



健康課

田原福祉センター  
☎23局3515  
あつみライフランド  
☎33局0386

## 外に出る楽しみを見つけよう

『健康で長生きしたい』『80歳を過ぎて、いきいきしていたい』

高齢社会を迎えた今、これは誰もが望んでいる姿ではないでしょうか。そのため気をつけたいのが「閉じこもり」です。足腰の弱さから外出がおっくうになる、友人がいなかったため外出する機会がなくなり、一日中家に閉じこもる…などがきっかけとなります。また、自覚がないままに閉じこもりの状態になっている人も少なくありません。

身体的自立度は、外出する日数が多いほど高いことが分かっています。外に出る頻度を増やすことが大切です。



1 生活習慣を見直そう！  
いつでもすぐに外出できるようにしておきましょう。

部屋着から外に出られる服装に着替える 早寝早起きの生活リズムをつくる 髪やひげの手入れ、化粧、歯磨きなど、身だしなみを整える 足腰の元気を維持するための体操などをする

2 出かけて人と交流しよう！  
まずは外出する習慣を、そして、外出したときには人と交流を図りましょう。閉じこもり防止にとっても効果的です。

地域の活動や催し、ボランティア活動に参加する 趣味のグループ活動や同好会などで人との交流を図る 買い物では、お店の人と顔なじみになつて、おすすめ品などの話をする 介護予防事業に参加する 介護予防事業については、福祉課高齢者係（23局4654）まで

青葉の緑もすがすがしく、外出するには絶好の季節です。外に出る楽しみを見つけ、閉じこもりを防ぎ、いきいきとした高齢者を目指しましょう。

## インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 午後1時30分～3時	田原福祉センター あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パパママスクール (育児体験コース)	6月15日(金) 午前8時50分～9時	あつみライフランド	妊娠中の方とその夫(予約制) パパの妊婦体験、赤ちゃんの沐浴など
パパママスクール (クッキングコース)	6月19日(火) 午前9時50分～10時	田原福祉センター	妊娠中の方(予約制) 貧血予防の調理実習、栄養の話、交流会
離乳食教室	6月13日(水) 午前9時50分～10時	田原福祉センター	5か月～6か月児とその保護者(予約制) 離乳食講習と保育の話
	6月18日(月) 午前9時50分～10時	あつみライフランド	
健康相談	6月4日(月) 午前9時～10時30分	あつみライフランド	身体計測、育児・栄養相談 健康に関する相談(成人・乳幼児対象)
育児相談	6月8日(金) 午前9時30分～10時30分	田原福祉センター	身体計測、育児・栄養相談 (乳幼児対象)
	6月22日(金) 午前9時30分～10時30分	赤羽根福祉センター	
心とからだの健康相談	6月28日(木) 午前10時～11時30分	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談 (成人対象)

母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時)  
予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

## 休日当直医

月日	当直医	電話番号
5月13日(日)	國見医院	☎22局0756
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
	津金医院	☎33局0222
5月20日(日)	渡辺歯科医院	☎32局0361
	永井医院	☎22局0227
	朽名医院	☎33局0162
5月27日(日)	金田歯科医院	☎24局1800
	富永医院	☎23局1316
	渡会医院	☎45局2516
6月3日(日)	ヒラノデンタルオフィス	☎22局6477
	宮木内科	☎23局0232
	まち眼科	☎22局2710
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700
	藤岡医院	☎32局1515
	歯科尾崎医院	☎22局0684

月日	当直医	電話番号
6月10日(日)	百瀬クリニック	☎22局7777
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
	岡田医院	☎37局0001
6月17日(日)	木村歯科医院	☎22局0404
	ふれあいばし診療所	☎29局2500
	丸山医院	☎33局0313
6月24日(日)	佐野歯科医院	☎22局0685
	河合医院	☎22局6133
	きまた眼科	☎23局1092
	赤羽根医院	☎45局2145
	赤石歯科クリニック	☎23局7300

診療時間▶医科 午前9時～午後5時 / 歯科 午前9時～正午

夜間またはかかりつけの医師が不在のときは 渥美病院▶☎22局2131