

◆アレルギー疾患のある子の防災準備
 ぜんそくや、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがある子どもの場合、被災によるストレスや食事の内容によって、重い症状を引き起こすことがあります。

災害初期には、菓子パンや牛乳、カップ麺などが配給されることが多いため、子どもにあったアレルギー対応の食料や水は最低3日分、できれば7日分の確保が必要です。

被災直後は、緊急を要する人の治療が優先されるため、日頃使用している薬を避難時に持ち出せるようしておきましょう。また、発作に必要な薬も常備しておきましょう。

◆日頃から地域・仲間を大切に

災害時、最初に助け合えるのはご近所さんです。日頃から、地域の防災訓練などに参加し、地域の方と顔見知りの関係を作っておくことが必要です。災害時には、お子さんの持病について周囲の方に知らせ、食事や生活面への配慮に協力してもらいましょう。

また、サークル(患者会)などに参加し、情報交換できる仲間づくりができるといいですね。
 ※サークルに関する情報は健康課へお問い合わせください。

【お知らせ】

◆健康づくりに取り組んでいる団体を紹介します

『さわやかグループ』

さわやかグループは、平成12年に健康づくりを目的とした旧渥美町の事業として始まり、平成20年度からは自主グループ活動をしています。

愛知県健康づくりリーダー2名が講師となり、ストレッチやボール・マツトを用いた筋肉トレーニング、脳トレニングなどを行っています。

現在の参加者は、60〜70歳代の女性31名が在籍しており、毎回20〜25名の方が参加されています。

参加者からは「普段、家にいると運動しないけど、この活動に参加したことで運動するきっかけになった」「参加者同士で話をするのも楽しい」などの感想が聞かれ、とても



●それぞれ無理のない範囲で体操します



●愛知県健康づくりリーダーと参加者のみなさん

楽しく活動されているようでした。皆さんの健康状態を維持しながら、参加者同士で楽しく運動ができるように考えられたプログラムとなっています。夫婦での参加や、男性の参加も大歓迎です。皆さん、遊びに来てください。

【開催場所】あつみライフレンド機能訓練室【日時】月3回(月曜日)／午前10時〜11時30分(活動日については、ライフレンドにお問い合わせください)【会費】1000円／6カ月分(親睦会の会費などのため)【申込方法】活動日に直接会場へお越しください。

◆豊島クラブ(老人会)の活動紹介

3年前、老人会長の提案で開始しました。子どもから高齢者まで幅広い世代の方が参加し、和やかな雰囲気で行われています。参加している方は、「心も体も軽くなった」と効果を実感されています。

みんなでラジオ体操を始めよう!



●毎日6:30〜豊島集会所で「ラジオ体操第1」を実施。一般の方も参加可能

●休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認の上、受診してください。市役所 ☎22-1111(代表)

| 月 日 | 当直医 | 電話番号 | 月 日 | 当直医 | 電話番号 |
|------------|----------|----------|----------|---------------|----------|
| 8月5日(日) | 朽名医院 | ☎33-0162 | 8月26日(日) | おかだクリニック | ☎37-0001 |
| | かわい歯科 | ☎24-0080 | | かわさき整形外科クリニック | ☎22-7700 |
| 8月11日(土・祝) | 國見医院 | ☎22-0756 | 9月2日(日) | おおかわ歯科 | ☎22-4182 |
| | ふくしま歯科医院 | ☎37-1182 | | 富永医院 | ☎23-1316 |
| 8月12日(日) | 藤岡医院 | ☎32-1515 | 9月9日(日) | ふくい眼科 | ☎22-5878 |
| | すずき歯科 | ☎23-0033 | | 田原南こころのクリニック | ☎27-7100 |
| 8月19日(日) | 第2国見医院 | ☎23-2302 | 9月9日(日) | あおきファミリー歯科 | ☎32-2700 |
| | 木村歯科医院 | ☎22-0404 | | 川瀬医院 | ☎35-1511 |
| | | | | 花井歯科医院 | ☎23-1661 |

診療時間 医科●9:00〜17:00/歯科●9:00〜12:00 夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院☎22-2131