

INFORMATION -おしらせ-

豊川保健所難病患者・家族教室のご案内

療養生活や介護の体験談を聞き、患者・家族同士で語り合える交流会です。



日時:9月25日(木)午後2時~4時
場所:田原福祉センター1階ボランティアルーム
対象:パーキンソン病などの神経難病患者とそのご家族20名程度
テーマ:「これからの人生を、自分らしく生きるために」
内容:レクリエーションと交流会
参加費:無料
申し込み締切:9月18日(木)
問い合わせ先:
 豊川保健所健康支援課 難病担当
 ☎(0533)86-3189

9月24日~30日は結核・呼吸器感染症予防週間です

日本では、毎年約10,000人が結核を発症しています。



昨年は、豊川保健所管内(田原・豊川・蒲郡)で、22人の結核患者の発生がありました。年齢別では、60歳以上が約半数を占めます。

結核の初期症状は風邪と似ています。「咳が2週間以上続く」「痰がでる」「発熱する」「急に体重が減る」「食欲がない」などの症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

また、会社の定期健診や、市の結核・肺がん検診を受診しましょう。

▶豊川保健所健康支援課
 ☎(0533)86-3189

たはらヘルシーcafeに参加しませんか?

バランスのよい食事について学び、ヘルシーランチを食べる健康講座です。

対象:市内在住の20歳以上の方
日時/場所:12月3日(水)
 午前10時~午後0時30分
 田原福祉センター3階会議室(先着2名託児あり)
定員:15名(先着順)
持ち物:筆記用具、ハンドタオル
受講料:500円
申込:11月20日(木)までにQRコードまたは電話(☎23-3515)にて



▲ひじきサラダ(ヘルシーランチの一品)

※たはら健康マイレージ対象

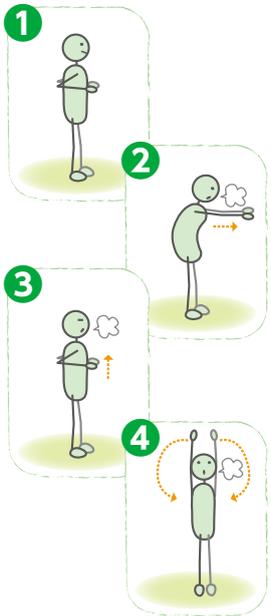


▲申込QRコード

お手軽フィットネス

姿勢を正してボディラインを美しく!その1

悪い姿勢は肩こり、腰痛の原因になるばかりではなくボディラインを崩す要因になります。背中をほぐして緊張を取り、背筋を伸ばし正しい姿勢を作りましょう



- 1 まっすぐに立って手のひらを上に向けてひじをしっかりとひいて曲げる。
- 2 息を吐きながら手の甲を内側にして、背中が丸くなるまで前に伸ばす。そのままの姿勢で息を吸って背中を広げる。
- 3 息を吐きながら①の姿勢に戻し、息を吸って手を上に伸ばす。
- 4 息を吐きながら両腕を左右に広げるようにして①の姿勢に戻す。

※①~④を5回程度行う。
 スポーツ課☎23-3531

●休日当直医

※当直医は変更になる場合があります。最新情報は、市HPをご覧ください。また、各当直医へ電話で受診方法を確認し受診してください。

▶市役所 ☎22-1111(代表)



▲市HP

月 日	当直医	電話番号
9月7日(日)	河合医院	☎22-6133
	清栄歯科クリニック	☎33-0657
9月14日(日)	川瀬医院	☎35-1511
	さんくろう歯科クリニック	☎33-1184
9月15日(月・祝)	みやきファミリークリニック	☎23-0232
	すずき歯科	☎23-0033
9月21日(日)	永井医院	☎22-0227
	ヒラノ・デンタル・オフィス	☎22-6477
9月23日(火・祝)	昭和医院	☎32-3749
	ふくしま歯科医院	☎37-1182
9月28日(日)	北山クリニック(農高前)	☎23-3946
	かわい歯科	☎24-0080
10月5日(日)	朽名医院	☎33-0162
	金田歯科医院	☎24-1800
10月12日(日)	國見医院	☎22-0756
	惣ト歯科医院	☎45-2066

診療時間 内科●9:00~17:00/歯科●9:00~12:00
 診療時間以外 渥美病院●☎22-2131 にお問い合わせの上、受診してください