

がん患者さんのための就労相談

日時 2月19日(水)、3月18日(水) 午後1時～3時30分
 会場 総合病院
 対象 がん患者さんと家族
 相談員 社会保険労務士
 定員 各日先着3人(1人40分・予約制)
 費用無料

申し込み 相談日の2日前までに電話☎22・3191または直接総合病院がん相談支援センターへ
 ※土・日曜日、祝日を除く
 午前9時～午後5時
 ※申し込み時に、相談内容を簡単に伺います。

小曾木保健福祉センター ゆぎ舞踊会公演

昔懐かしい股旅踊りやお座敷芸等のいろいろな公演を開催します。ぜひお越しください。

日時 2月23日(祝) 午後2時～4時
 会場 小曾木保健福祉センター 援係

対象 市内在住の60歳以上
 入場無料 直接会場へ
 問い合わせ 小曾木保健福祉センター☎74・7197、高齢者支援課地域支援係

大切な人への声のかけ方、話の聞き方 ～ゲートキーパー養成講座(中級編)～

ふだんの生活でも、あなたが話を聴くことで救われる人がいます。まずは日常でもいかに話の聴き方を一緒に学んでみませんか。

日時 3月3日(火)、11日(水) 午後2時～4時
 ※1日のみ参加可
 会場 市役所2階会議室

内容 講義、ロールプレイ(傾聴の模擬演習)など
 講師 東京多摩いのちの電話研修委員 重村朋子氏
 定員 各日先着70人(予約制)
 費用無料
 申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ

自立センター福祉公開講座 ビーストアクトセサリー

日時 2月19日(水) 午後1時30分～3時30分
 会場 自立センター
 講師 明田川冬子氏
 費用無料
 申し込み 平日の午前8時～30分～午後5時15分に電

話☎32・1631で自立センターへ
 ※連続参加不可
 ※留守番電話への申し込み不可
 問い合わせ 同センター、市障がい者福祉課

青梅市医師会健康コラム61

喘息かなと思ったら

青梅市立総合病院総合内科部長 高野省吾

成人の気管支喘息は、この30年で約3倍にも増加したと言われています。小児喘息と異なり、成人ではアレルギー(アレルギー反応を起こす物質)がはつきりせず、風邪や気管支炎、喫煙、ときにはストレスが誘因となつて発症する「非アトピー型」が多く、息切れは年のせいと思つていた中高年の方の背後に気管支喘息が隠れていることがあります。

喘息は、好酸球(アレルギー)がはつきりせず、風邪や気管支炎、喫煙、ときにはストレスが誘因となつて発症する「非アトピー型」が多く、息切れは年のせいと思つていた中高年の方の背後に気管支喘息が隠れていることがあります。

喘息は、好酸球(アレルギー)がはつきりせず、風邪や気管支炎、喫煙、ときにはストレスが誘因となつて発症する「非アトピー型」が多く、息切れは年のせいと思つていた中高年の方の背後に気管支喘息が隠れていることがあります。

食育一口メモ ～健康寿命と食習慣～

「健康寿命」という言葉をご存じでしょうか。これは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを言います。生涯にわたって健康を保つためには、健全な食生活を実践することが大切です。

栄養バランスやエネルギー(カロリー)、食塩のとりすぎに気を付けることが大切です。

▽揚げ物など油料理が好き
 ▽野菜や果物はあまり食べない

「健康寿命」という言葉は、生活習慣病の予防になり、ひいては健康寿命を延ばすことにもつながります。次のようなことがないか、日頃の食生活をチェックしてみましょう。

▽塩辛いもの、味の濃いものが好き
 ▽揚げ物など油料理が好き
 ▽野菜や果物はあまり食べない

モグモグカミカミクラス (離乳食教室・中後期)

日時 2月18日(火) 午前10時～11時30分
 会場 健康センター2階
 対象 6～9か月児と保護者

内容 離乳の進め方、7か月以降の離乳食の作り方、試食
 定員 先着20組(予約制)
 費用 1組200円

持ち物 バスタオル、ミルク(お湯も含む)、おむつなど、外出時に必要なもの
 申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ

青梅市ファミリー・サポート・センター利用希望者入会説明会

日時 2月15日(土) 午前10時30分～11時30分
 会場 福祉センター集会室
 対象 3か月～小学生の保護者で、子育てのお手伝いをしてほしい方
 登録料・年会費無料
 ※要別途利用料

詳細・申し込み 3日～14日に電話☎23・38888、☎23・9338で青梅市ファミリー・サポート・センターへ(午前8時30分～午後5時)
 ※平日は随時入会受付を行っています。

子育てひろば とことん 節分 豆まきをしよう

心の中の悪い鬼と一緒に追い払い、新しい年をよい年にしましょう。

日時 2月3日(月) 午前11時～11時30分
 ※子育てひろばは午前10時～午後3時
 会場 下長瀬自治会館2階

対象 未就学児の親子、妊娠中の方、地域の高齢者
 費用無料
 直接会場へ
 問い合わせ 長瀬保育園 ☎22・8102、子ども家庭支援課支援係

青梅市中学校技術・家庭科作品展

市内中学校生徒の技術・家庭科作品を展示します。

日時 2月6日(木)～12日(水) 午前10時～午後6時
 ※12日は午後4時まで
 会場 中央図書館多目的室

※駐車場はありませんので、車での来場は遠慮ください。
 観覧無料
 直接会場へ
 問い合わせ 指導室指導係 ☎23・2191

二中が薬物乱用防止活動率先校に選ばれました

二中が薬物乱用防止ポスター標語事業に131作品を応募するなど、薬物乱用防止に関する普及啓発に熱心に取り組んだ学校として、薬物乱用防止ポスター標語事業のポスター部門で薬物乱用防止活動率先校に選出されました。引き続き、薬物乱用防止啓発事業にご協力をお願いします。

お問い合わせ 健康センター ☎23・2191

子育てひろば・すこやか 骨盤エクササイズ

骨盤の歪みを改善し、ボディライン矯正、血流・新陳代謝の促進と脂肪燃焼、むくみを解消します。

日時 2月6日(木) 午前10時30分～11時30分
 会場 畑中保育園すこやかルーム
 対象 未就学児の親子、興味のある方

講師 中村実苗氏
 費用無料
 持ち物・服装 動きやすい服装、汗拭きタオル、ヨガマット(お持ちの方)、飲み物
 申し込み 3日の午前9時から電話☎21・5358で畑中保育園へ

妊婦 歯科健診 ～赤ちゃんのためにお口の中の健康チェック～

むし歯や歯周病が、赤ちゃんに影響を及ぼすことがあります。妊娠中に1度、お口のチェックをしておきましょう。

日時 2月20日(木) 午後1時30分～3時30分
 会場 健康センター2階
 対象 安定期の妊婦

内容 歯科健診、歯磨き指導
 定員 先着15人(予約制)
 費用無料
 持ち物 母子手帳、歯ブラシ
 申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ

プレママ・プレパパクラス

日時 3月14日(土) 午前9時45分～正午(9時30分受付開始)

会場 健康センター
 対象 出産予定日が4月上旬～7月末の妊婦とその夫

体験・講義内容 赤ちゃんのいる生活をイメージしてみよう▽赤ちゃんの入浴などの実習▽ビデオ(赤ちゃんからのメッセージ)▽参加者による意見交換等
 定員 先着16組(予約制)
 費用無料
 服装・持ち物 肘が出せる服装(ベビーバスにお湯を張り、赤ちゃん人形をお風呂に入れます)、「はじめてまして赤ちゃん」(冊子)の申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ

