

■平成31年度 福祉館交流促進講座の参加者を募集します



登山教室

- ▶日程 年間11回(土・日・祝日)
 - ▶講師 富永 史子氏(予定)
 - ▶内容 自然に親しみ、自然から学び、登山を通じて交流を深めます。登山のレベルは初・中級程度です。
 - ▶定員 70人
 - ▶申込 申込用紙(福祉館に設置)と保険料を添えて提出。申込時は印鑑を持参してください。
- ※別途、年会費・参加負担金が必要です。

- ▶対象 東温市に在住または在勤の方
- ▶受付期間 3月1日9時~3月8日17時(先着順・定員になり次第締め切り)
- ※参加者はスポーツ保険に加入していただきます(64歳以下1,850円、65歳以上1,200円)
- ☎ 東温市福祉館(☎966-3306)

- ▶日時 年48回、基本毎週火曜日19時30分~(1時間半程度)
 - ▶場所 福祉館
 - ▶講師 山師 矢子美氏(予定)
 - ▶内容 ストレッチやチューブ体操などで健康づくりを進め、参加者同士の交流を深めます。
 - ▶定員 45人
 - ▶申込 申込用紙(福祉館に設置)と保険料を添えて提出。
- ※使用するチューブは各自で用意してください。

健康体操



■とうおん交流カフェ

- 高齢者の健康づくりや介護に関心がある人、その家族、医療・介護の専門職などが気軽に集い、仲間づくりや情報交換ができる地域の居場所です。飲み物を飲んだり、絵手紙を描いたりしながらゆっくり交流しませんか。
- ▶日時 2月21日(木) 9時30分~11時
 - ▶会場 農村環境改善センター1階
 - ▶申込 不要
 - ▶費用 無料
- ☎ 東温市地域包括支援センター(☎955-0150)
担当: 富永・仙頭

■平成31年度東温市臨時職員(パート保健師等)を募集します

- 勤務日は調整により決定します。(月2日程度です)
- ▶募集内容 保健業務全般(保健師、看護師、管理栄養士・栄養士、歯科衛生士、保育士各10名程度)
 - ▶採用試験 介護予防事業(管理栄養士・栄養士、歯科衛生士各若干名)
 - ▶雇用期間 4月1日~2020年3月31日
 - ▶受付期間 2月4日(月)~15日(金)
 - ▶採用試験 2月24日(日) 川内健康センター 詳しくは市HPをご覧ください。
- ☎ 川内健康センター(☎966-2191)

■整備進む 総合保健福祉センター

- 現在、多様化する保健・福祉・子育て等のニーズに対応できるよう、総合保健福祉センターを市役所西側に建設しています。(総事業費約11億円)
- 造成工事が完了し、2020年3月頃の完成に向け今後、新築工事等を行います。
- ▶建物構造 鉄筋コンクリート造
 - 3階建て 延床面積約3,100㎡



高齢者に関する総合相談

- ◎東温市地域包括支援センター ☎955-0150
- ◎在宅介護支援センターウェルケア重信 ☎955-0300
- ◎在宅介護支援センターガリラヤ荘 ☎966-6250

健康相談

- ▶日時 毎週水曜日 9時~11時
- ▶場所 健康ハウス(川内健康センター隣)
- ※市役所での相談をご希望の方は、ご連絡ください。(☎966-2191)

こころの健康相談(予約制)

- ▶日時 2月19日(火) 14時~16時
- このはな脳とこころの診療所
- 院長 園部 直美 先生
- ▶場所 川内健康センター・市役所及び家庭訪問
- ▶定員 2人 ▶申込 川内健康センター(☎966-2191)

病態別栄養相談(要予約)

- ▶日時 2月1日(金)、8日(金) 9時~14時
- (栄養相談1人1時間)
- ▶場所 川内健康センターまたは市役所
- ▶申込 川内健康センター(☎966-2191)

元気のひけつ

黒澤弘さん(志津川)

今川明人さん(田窪)

山中ツジ子さん(南方東)

上野 義弘さん(町西)

沖弘子さん(志津川)

松本キヨノさん(北方西)

権田ユタカさん(町東)

白戸晴美さん(南方東)

中島将さん(土谷)

■元気歯つらつコンクールで9名が受賞!

愛媛県では80歳で自身の歯を20本以上保つことを目標とする「8020運動」を進めています。今年度のコンクール受賞者の皆さんをご紹介します。上野さんは県下で10人のみの優秀賞を受賞されました。

■第2回こころの健康講座

- ▶日時 2月21日(木) 13時~14時30分
 - ▶会場 中央公民館
 - ▶講演 「高齢者のうつ病の理解と予防」
 - ▶講師 このはな脳とこころの診療所 院長 園部 直美 先生
 - ▶対象 東温市に住み票のある方
 - ▶費用 無料
- ☎ 川内健康センター(☎966-2191)

■いのとんキッズドクター体験

- 病院探検やドクター体験をしてみませんか。
- ▶日時 2月23日(土) 9時30分~(受付9時~)
 - ▶場所 愛媛医療センター
 - ▶対象 東温市在住の小学3年~6年生とその保護者10組
 - ▶内容
 - 院内探検ツアー CTやMRIなどの大型検査機器・リハビリ室の見学
 - ドクター体験 聴診器や血圧測定、高齢者・妊婦体験等
 - 検査体験 唾液検査システム(虫歯のなりやすさの検査)
 - 展示・説明 乳がん視触診モデルやがん検診に関するパネル展示
 - 記念撮影 撮影物は広報やHPにも掲載予定です。
 - 修了証授与 修了したお子さんには修了証をお渡しします。
 - ▶服装 保護者は前開きが可能な服装でお越しください。
 - ▶申込 2月6日(水)から先着順
- ☎ 川内健康センター(☎966-2191)



母子健康手帳に掲載されている妊産婦のための食事バランスガイドをご覧ください。

Q 妊娠中に食べてはいけない食べ物、オスシメの食べ物ってありますか?

A 妊娠中は特定の料理や食品に偏らないバランスのとれた食事をするのが基本です。欠食せず、3回の食事を主食、主菜、副菜を合わせて食べましょう。つわりなどで食事が摂りにくい時期は食べやすいものを少量ずつ食べれば大丈夫です。野菜や果物でビタミン類を、豆腐やゆでた肉、魚でたんぱく質が摂れると更に良いです。

健康百科

妊娠中は誰でも不安…。よくある質問にお答えします。

☎ 川内健康センター(☎966-2191)