

# 健康だより

ヘルス・インフォメーション

## 救急医療当番医

診療時間 9:00～16:00

\*受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください。

▷ 8月5日(日) かねひらクリニック  
TEL35-3167(旭町55-2)

▷ 8月11日(土)川崎胃腸科内科医院  
TEL34-3330(敷島町56)

▷ 8月19日(日) 増田病院  
TEL35-2726(新町41)

消防署救急病院紹介電話  
TEL34-4999

## 献血バス巡回日程

▷ 8月19日(日) 10:00～16:30  
ELM

▷ 8月24日(金) 09:30～11:00  
東北電力株式会社五所川原営業所  
\*日時は変更になることがあります。青森県赤十字血液センターホームページをご確認ください。

問 青森県赤十字血液センター  
TEL017-741-1512

## こころの相談

死にたいほど辛い方、眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児・家事等が辛いといった相談のある方、身近な人を自殺でなくされたご遺族の方などを対象としています。

日時…8月16日(木) 9:30～11:30

場所…市役所相談室

相談員…保健師

申込み…相談日前日までに電話でお申し込みください。

問…健康推進課 内線2386

## 健康づくり相談室

血糖や血圧、コレステロールの事が気になる方、健診データの説明等について保健師、看護師、栄養士が個別に相談に応じます(1人30分程度)。

右記の①、②は前日までに予約が必要です。その際に相談の内容をお知らせください。必要な方には血圧

測定、肺年齢測定(肺チェッカー)、みそ汁の塩分測定を行います。

ご自身の健康づくりにお役立てください。

会場・日時

①保健センター五所川原  
8月15日(水) 10:00～12:00

②金木公民館  
8月24日(金) 10:00～12:00

③若山集会所  
8月23日(木) 10:00～11:30

\*③は地区保健協力員の協力により開催されます。

持ち物…特定健診・健康診査を受診されている方は、健診結果をお持ちください。

問…健康推進課 内線2385

## 健康づくり栄養教室のご案内

まずは血管、血液を変えてみましょう。変えるためのコツとカンタンにできる食事を一緒に学びませんか。

日時・場所

8月27日(月) 10:30～12:30

金木公民館

\*受付は10:15から行います。

テーマ…「食事が変わるとカラダは変わる」

内容…市管理栄養士による講話、バランス食の試食

持ち物…筆記用具、直近の健診結果、ごはん茶碗(持参可能な方)

参加費…無料

定員…20名

申込み…8月20日(月)までに電話でお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2394

## エンゼルひろば

お母さん同士や保健師・栄養士と、子育ての楽しさやお子さんの成長に関する悩み、情報をシェアするひろばです。

身長計・体重計はご自由にお使いいただけますので、お子さんと一緒にお出でください。予約は不要です。

日時・場所

▷ 9月14日(金) 10:00～11:30  
中央公民館3階第1研修室

▷ 9月28日(金) 10:00～11:30  
金木公民館和室(小会議室)

\*市浦会場開催日については、市浦地区在住の方を対象に、赤ちゃん

訪問などの際に日程をお知らせしています。

\*9月14日、五所川原会場のみ11:00からミニ勉強会「ことばをのぼす遊び方・関わり方(仮)」(講師:言語聴覚士 菊池妃呂子氏)を実施します。

持ち物…バスタオル(身長計・体重計をご利用の方)、母子健康手帳  
問…健康推進課 内線2391

## ゆーゆー元気教室

楽しい毎日は「こころと身体の健康」から。この教室は、椅子に座りながら行う運動教室です。お気軽にご参加ください。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

日時…8月2日(木) 13:00～14:00

8月16日(木) 13:00～14:00

(受付は両日12:30～)

場所…生き生きセンター多目的ホール

テーマ…ストレッチのコツを覚えて自宅でも行いましょう

内容…立って行う有酸素運動&立って行うストレッチ

講師…健康運動指導士  
鬼武由美子氏

持ち物…動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物

参加費…無料

申込み…電話または窓口でお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター  
内線2463

## カフェ de つえぎ

カフェdeつえぎは、気軽に認知症について知ることのできる場所です(申込不要)。

日時…8月12日(日) 10:00～12:00

内容…かなぎ病院認知症看護認定看護師によるミニ講座「認知症の基礎知識」、家族同士のつどい等

場所…中央公民館2階

参加費…200円(お茶代)

\*希望者のみ実費にて昼食会あり

問…公益社団法人認知症の人と家族の会 青森県支部五所川原地域世話人 山本 TEL0178-35-0930

協力…西北五地区認知症高齢者グループホーム協会