

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。

▷2月3日(日) 増田病院
TEL35-2726 (新町41)

▷2月11日(月) 櫛引クリニック
TEL33-1155 (鎌谷町516-10)

▷2月17日(日) 川崎胃腸科内科医院
TEL34-3330 (敷島町56)

消防署救急病院紹介電話

TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷2月14日(木) 9:30～11:00
東北電力株式会社
五所川原電力センター

▷2月14日(木) 12:30～15:30
東芝映像ソリューション株式会社

▷2月17日(日) 10:00～16:30
ELM

*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…2月21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

「女性の健康づくり講演会」のお知らせ

3月1日～8日は「女性の健康週間」です。

女性のライフステージと健康の特徴として、女性ホルモンの変動によ

って女性の心と身体はさまざまな影響を受けます。感覚に深くふれる香りが、心身を整えるという予防医学的な観点から、日本における精油ブレンドの第一人者として、ご活躍中の講師から学べます。

日時…3月6日(水) 受付12:30～/
講演13:00～14:00/終了後アンケート

場所…市民学習情報センター大教室
講演…「女性のライフスタイルと香りの関係」

講師…(株)Blue ink 代表取締役/(株)ASK 取締役COO アネルズあづさ(グローバルオーガニックフォーミュレーター/プロフェッショナルアロマセラピスト)

参加費…無料

定員…50名程度

申込み…2月28日(木)までに、下記へ電話でお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2385

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)。

次の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金木公民館

2月22日(金) 10:00～12:00

②保健センター五所川原

2月27日(水) 10:00～12:00

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

元気はつらつ教室

仲間と一緒に脳トレや軽い運動を楽しみ、介護予防に取り組んでみませんか。地域の在宅介護支援センターの職員による介護に関する相談も行っていますので、お気軽にご利用ください。

日時・場所

▷2月14日(木) 13:30～14:00

松島会館

▷2月19日(火) 11:00～12:30

藻川コミュニティ消防センター

▷2月22日(金) 13:30～14:30

下岩崎集会所

▷2月28日(木) 10:00～11:30

毘沙門・長富コミュニティセンター

問…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…2月10日(日) 10:00～12:00

内容…ミニ講座「コミュニケーションの方法」(講師:認知症介護指導者 和島まゆみ氏)、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

ゆーゆー元気教室

楽しい生活は「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…2月7日(木) 13:00～14:00

2月21日(木) 13:00～14:00

(受付は両日12:30～)

場所…生き活きセンター多目的ホール

テーマ…まとめ

内容…有酸素運動&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