

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市役所相談室

7月24日(水) 10:00~12:00

②保健センター市浦

7月11日(水) 10:30~11:30

③小曲農村婦人の家

7月11日(水) 10:00~12:00

④新宮団地集会所

7月24日(水) 10:00~12:00

*③、④は地区保健協力員さん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2381

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…7月18日(木) 13:30~15:30

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2378

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。予約不要です。

日時・場所

▷8月2日(金) 10:00~11:30

中央公民館3階第1研修室

▷8月23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。

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

*五所川原会場のみ11:00~ミニ勉強会「ことばの獲得について(仮)」(講師:言語聴覚士)を実施します。

問…子育て世代包括支援センター 内線2394

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…7月4日(水) 13:00~14:00

7月18日(水) 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…肩甲骨・股関節・ふくらはぎのストレッチを覚えましょう

内容…立って行う有酸素運動&座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

在宅緩和ケアマップ(西北五地区)第1版を作成しました

青森県立中央病院緩和ケアセンターでは、がんによる痛みなどの治療を受けながら、患者さんと家族が、住み慣れた自宅で療養生活が送れるようにするために、西北五地区の「在宅緩和ケアマップ」を作成しました。

このマップに掲載された内容は、平成30年12月時点における在宅緩和ケアの提供体制について、関係介護施設よりご回答いただいたものです。

マップの内容等の詳細は青森県立中央病院緩和ケアセンターのホームページ(<https://aomori-kenbyo.jp/shinryo/kanwasentar>)をご覧ください。年1回更新される予定です。

なお、施設利用については、直接お問い合わせください。

問…県立中央病院緩和ケアセンター TEL017-726-8111

みんなの健康教室

日時…7月26日(金) 13:00~13:30

場所…市役所2階会議室2D

テーマ…鼻血について

講師…山本耳鼻咽喉科

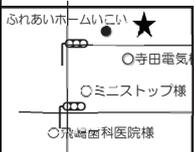
山本洋平先生

問…西北五医師会 TEL35-0059

★夜間スタッフ募集(勤続4年以上3名在職中)

◆このような希望をお持ちの方は、ぜひ一度お問い合わせ下さい

- 前職の経験を在宅の分野に活かしたい
- おじいちゃん、おばあちゃんと話すことが好き
- 出会った一人ひとりに寄り添い、より良い人生をサポートしたい
- 自分らしい接し方で、一人ひとりに元氣や安心を届けたい
- 労働環境がよい職場に移りたい



シルバービレッジ憩いの杜
お問い合わせ ☎26-6195
五所川原市大字漆川字清水流2番3
※詳しい情報はホームページをご覧ください
のりたグループ 検索

広告募集

~広報ごしよがわらでは有料広告を募集しています~

広報は市内全域に配布され広く読まれています。広告掲載で五所川原市を応援していただませんか?

掲載料金はこのサイズで15,000円

詳細はホームページでもご覧いただけます。
<http://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/other/koho-koukoku.html>
申込先 総務課広報係 内線2117