

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。

▷11月4日(月) 増田病院
Tel.35-2726 (新町41)

▷11月10日(日) かねひらクリニック
Tel.35-3167 (旭町55-2)

▷11月23日(土) 川崎胃腸科内科医院
Tel.34-3330 (敷島町56)

▷11月24日(日) 白生会胃腸病院
Tel.34-6111 (中平井町142-1)

消防署救急病院紹介電話
Tel.34-4999

献血バス巡回日程

▷11月3日(日) 9:30～12:00
五所川原農林高等学校

▷11月3日(日) 14:00～16:30
アクロスプラザ五所川原・
ユニバース五所川原東店

▷11月10日(日) 10:00～16:30
E L M

*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
Tel.017-741-1512

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

▷11月5日(火) 13:00～15:00
北部コミュニティセンター

▷11月14日(木) 10:00～11:00
大東ヶ丘コミュニティ消防センター

▷11月14日(木) 14:00～15:00
磯松コミュニティセンター

▷11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

認知症等高齢者GPS機器貸与事業

徘徊症状のある在宅の高齢者を介護する家族等に、GPS(全球測位システム)を利用して高齢者の所在を検索することができる機器を貸与します。

貸与の対象者…市内に住所を有する高齢者を在宅(有料老人ホーム、グループホーム等の高齢者住宅を除く)で介護している方(携帯端末を所持している方)。

貸与期間…貸し出しを開始した日の属する年度の3月31日まで(次年度以降、継続することができます)。

利用料…月額704円(初期登録料は市で負担します)

問…地域包括支援センター
内線2462

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…11月7日(木) 13:00～14:00
11月21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
内容…座って行う有酸素運動&集中力アップと尿もれ予防・改善

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

ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動で足・腰・膝などの負担を軽減でき、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加するため、おすすめです。

対象…65歳以上の市民の方(ただし、

60～64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している方を含む)

日時…11月11日(月)、25日(月)
14:00～15:30

*事前の健康チェックがあるため集合時間は13:30

申込み…初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口でお申し込みください。

場所…つがる克雪ドーム

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、ポール(希望者にはポール等を貸し出しします)

*雨天時はつがる克雪ドーム内でウォーキングを行いますので、室内用シューズをご用意ください。

申込先…地域包括支援センター
内線2463

栄養教室～体に合った食事を学ぼう～

体に合った食事をと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…12月17日(火) 10:30～12:30
(受付10:15～)

場所…中央公民館

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…開催日1週間前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2387

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…11月21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