

保健だより

【健康増進室 2月スケジュール】

健康増進室のご利用案内

●火～土…午前9時～午後8時30分（月曜日休室）

●日曜日…午前9時30分～午後7時30分

●料 金…1回あたり200円（減額制度あり）

※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会」を受けてください。

	期 日	開始時間	使用料
健康増進室 利用講習会 (1時間30分程度)	3日(金)	午後1時	無料
	11日(土)	午後1時	
	19日(日)	午後1時	
	24日(金)	午後6時30分	

●対象者＝市内在住・在勤・在学者で15歳以上の方（中学生を除く）

※障害者手帳をお持ちの方はご持参ください。

※市外在住で当市に在勤・在学の方は、それを証明できるものをご持参ください（会社の身分証明書や生徒手帳など）。

●定員＝各日8人（予約制）

●申し込み方法＝電話または窓口でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。

	期 日	開始時間	使用料
肩こり・ 腰痛体操 (1時間程度)	7日(火)	午前11時	200円
	14日(火)		
	21日(火)		
	28日(火)		
ミ ニ 教 室 バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	1日(水)	午前11時	200円
	8日(水)		
	15日(水)		
	22日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	2日(木)	午前11時	200円
	9日(木)		
	16日(木)		
	23日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	3日(金)	午前11時	200円
	10日(金)		
	17日(金)		
	24日(金)		

◎ミニ教室の使用料には、健康増進室使用料を含みます。

●対象者＝健康増進室利用講習会を受けたことのある方

●定員＝各日22人（肩こり・腰痛体操のみ25人）

●申し込み方法＝窓口または電話でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。（都合により、休講または変更する場合があります）

※ミニ教室は一人2種類、2回まで。バランスボールはどちらか一方。

<講習・ミニ教室申込期間>

1月12日(木)から受け付けます。（土・日・祝日を除く）

午前8時30分～午後5時15分

①健康増進課（保健福祉センター内） ☎25-2100

○相談

	日 時	会 場
移動 健康相談 (予約不要)	24日(火) 午前9時30分～11時	きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館

	日 時	会 場
こころの 健康相談 (予約制)	25日(水) 午後1時30分～	保健福祉センター

※健診などの詳しい内容は、「健康管理予定表」をご覧ください。

～がん対策室通信～

がん治療中の食事

食事は、生きるための栄養補給はもちろん、心の栄養補給としての役割も持っています。

楽しいはずの食事でも、がん治療中は食欲がなくなることで、食事がつらいと感じたり、思うように楽しめないことがあります。このような時の食事はどうしたらよいのでしょうか。

■食欲がない時の工夫

- ①食べられそうなものを食べてみる
吐き気などの症状がおさまっている時に好きなものを無理のない量食べてみましょう。
- ②自分に合った味付けを探してみる
さっぱりしたもの、反対に味の濃いもの、冷たいものなど

自分の好みに合うものを食べてみましょう。

- ③盛りつけは少量ずつ多品目に
山盛りの料理より少量ずつで品数が多い方が食欲をそそります。
- ④主食をかえてみる
白米やおかゆよりもめんやパン、酢飯のほうが食べやすいこともあります。
- ⑤汁物をとり入れる
食事中に口をさっぱりさせたり、味に変化を持たせると食が進みます。酢のものや汁物、果物をとり入れてみましょう。

無理をしないので、体力を維持するために、また、食欲不振は一時的なものであることも多いことから心配しすぎないようにしましょう。がまんできない時はすぐに主治医に相談しましょう。

た、感染などを防ぐためにバランスのよい食事をとることが大切です。しかし、食欲がない時にはあまり神経質になる必要はありません。

主治医から食事について特別な指示がある場合以外は、無理をしないで体の調子やおなかの具合に合わせて食べられるものから食べるようにしましょう。

また、食欲不振は一時的なものであることも多いことから心配しすぎないようにしましょう。がまんできない時はすぐに主治医に相談しましょう。

保健カレンダー（1月）

○子どもの健診・教室など

会場：保健福祉センター

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	11日(水)	午後1時～2時	平成28年9月生
1歳6カ月児健診	12日(木)	午後1時～2時	平成27年6月生
2歳児歯科健診	24日(火)	午後1時～2時	平成26年12月生
3歳児健診	18日(水)	午後1時～2時	平成25年11月生
のびのび教室	13日(金)	午前10時～11時30分	平成27年12月生
パパママ教室(予約制)	21日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
離乳食教室(前半)	6日(金)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)	(予約制)	午後2時30分～3時30分	9カ月～12カ月児向け
ひよこ広場(ピヨピヨ組)※	26日(木)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者
ひよこ広場(コッコ組)			9カ月～12カ月児と保護者

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。