

保健だより

【健康増進室4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
- 日曜日…午前9時30分～午後7時30分（月曜日休室）
- 料 金…1回あたり150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※1」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 (1時間30分程度)	3日(金)	午後1時	無料
	11日(土)	午後1時	
	17日(金)	午後6時30分	
	26日(日)	午後1時	

- 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。
- 定員＝各日8人（予約制）
- 申し込み方法＝電話または窓口で直接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	150円
	14日(火)		
	21日(火)		
	28日(火)		
ミ ニ 教 室 ※2 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	150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	150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	150円
	10日(金)		
	17日(金)		
	24日(金)		

- ◎ミニ教室※2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（予約制・定員になり次第終了）
- 申し込み方法＝電話でお申し込みください。2日目以降は窓口でも可。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＞

3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

～がん対策室通信～

がんところろ

がんという言葉は、患者や家族のところに大きなストレスをもたらします。がんは罹患したときのところろの変化を示すのが下の図です。

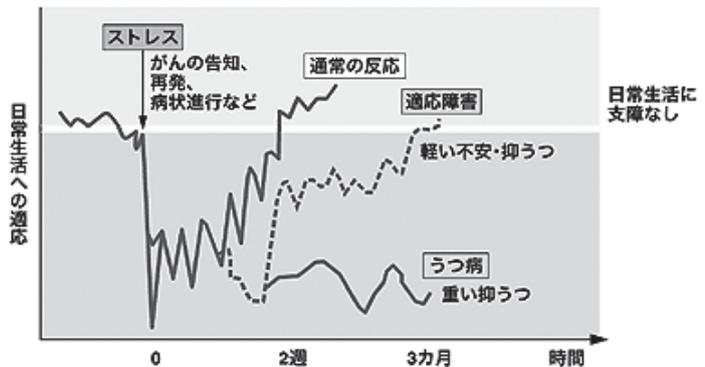
がんの告知や再発などで、ショックを受けて一時的に落ち込んで、時間が経つと多くの場合は前向きな反応が出てきます。しかし、ひどく落ち込んだ状態から回復できず、何もやる気がしなかつたり、不眠症が続いたりする場合では、適応障害やうつ病などの気分障害となることがあります。

このような状態が2週間以上続くと、日常生活を送ることが困難な状態となるため、ところろにも体にも大きな負担となりま

す。ところろと体は一体のもので、がんの治療を進めていくには、できるだけ早く適切なところろのケアを受けることが大切です。

最近では、がん体験者の方の声が反映されるようになり、早期のがんから進行がんの方、がんが再発、転移した方など、状況にかかわらず、がん患者のころろのケアの必要性が強調されるようになってきています。

また、患者のころろのケアの専門家がいる病院も少しずつ増えてきています。精神的につらいときには我慢しないで、専門家の支援を受けることについて、担当医や看護師に相談していきましょう。



(国立がんセンター がん情報サービス「専門的ケアを必要とする精神状態」参照)

保健カレンダー（3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26年11月生
1歳6カ月児健診	19日(木)	午後1時～2時	平成25年8月生
2歳児歯科健診	10日(火)	午後1時～2時	平成25年2月生
3歳児健診	18日(水)	午後1時～2時	平成24年1月生
パバママ教室(予約制)	7日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
プレママ教室(予約制)	16日(月)	午後1時15分～4時30分	妊婦(夫婦での参加も可)
離乳食教室(前半)	5日(木)	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)※	12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。

○相 談

	日 時	会 場
移動健康相談(予約不要)	6日(金) 午前9時30分～11時	黎明集会所
ところろの健康相談(予約制)	25日(水) 午後1時30分～3時	保健福祉センター
献血	10日(火) 午後1時～2時	J A茨城みなみ本所
	10日(火) 午後2時45分～4時	カスミ谷井田店

※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。