

「私のひととき」～日常から離れて、ほっとできる時間

認知症の家族を介護している方が、コーヒーの香りがする店内で、日常から離れてほっとできる場所です。お好みのドリンクをオーダーして、飲み物を飲みながらおしゃべりします。

対 認知症の家族を介護している方 **時** 3月3日(火)午前10時～11時30分 **場** スターバックスコーヒー立川若葉店(若葉町1-11-7) **費** 380円から(ワンドリンクオーダー制) **定** 5人(申込順) **申** 電話かEメールで立川市社会福祉協議会第4地区地域福祉コーディネーター ☎(537)7147 ✉sakaewakaba@room.ocn.ne.jpへ



ラフ＆タフ体操教室

運動が苦手な方、体力の衰えを感じる方、ストレッチやリズム体操で健康づくりを始めましょう。たちかわ健康ポイント対象事業。

対 次のすべてにあてはまる市民の方▷4月1日現在40～64歳▷これまでの参加が3期まで(初めての方を優先) **時** 4～7月の原則月3回の火曜日、午後1時30分～3時(全12回)[全日程は市ホームページをご覧ください] **場** 子育て支援・保健センター **定** 20人程度(抽選) **申** 2月10日(火)～3月10日(火)に **電子申請** か電話で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ



歯科講座「これでわかる！口臭のトリセツ」～原因と対策を知ってお口スッキリ

気になるけれどもなかなか人に聞けない口臭について専門医から学びます。たちかわ健康ポイント対象事業。

対 市民の方 **時** 3月17日(火)午後1時30分～3時 **場** 女性総合センター5階第3学習室 **師** 歯学博士・植野正之さん **定** 40人(申込順) **申** 2月10日(火)から **電子申請** か電話で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

シニア

シルバー人材センター働き方・しごと説明会

会員登録の申し込みも受け付けます。

対 市内在住の原則60歳以上の方 **時・場** ①2月18日(水)午後1時30分から＝シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)②2月20日(金)午後6時30分から＝東京しごとセンター多摩(柴崎町3-9-2)③2月24日(火)午後1時30分から＝市役所2階209会議室④2月25日(水)午後1時30分から＝西砂学習館 **定** ①③④12人②8人(いずれも申込順) **申** 前日までにシルバー人材センター柴崎本部 ☎(527)2204へ

演歌で健康ダンスエクササイズ！

演歌のヒット曲に合わせてダンスをします。楽しみながら健康づくりをしましょう。

対 60歳以上で、医師から運動を制限されていない市民の方 **時・場** ①3月

2日～23日の月曜日、午前10時～正午(全4回)＝一番福祉会館②3月7日～28日の土曜日、午後2時～4時(全4回)＝柴崎福祉会館 **師** 東京女子体育大学准教授・長谷川千里さん **定** 各20人(申込順) **時** ②ヨガマット(バスタオル) **申** 2月10日(火)から①一番福祉会館 ☎(531)2945へ②柴崎福祉会館 ☎(523)4012へ(どちらか1つのみ)

スポーツ

ハンディ水泳教室

対 次のすべてにあてはまる方▷市内在住の新小学1年生以上▷軽度の知的障害がある▷保護者または介護者が一緒にプールに入ることができる▷日常生活でおむつやトレーニングパンツを必要としない **時** 4月11日(土)～令和9年3月27日(土)の原則毎月第2・第4土曜日、午後4時～5時(7・8月を除く、全18回) **場** 泉市民体育館プール **費** 3,600円(小・中学生は1,800円) **定** 7人(抽選) **申** 3月5日(木)[必着]までに往復はがきに「ハンディ水泳教室希望」、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢(4月1日時

点)、性別、学校名、新学年、保護者名、返信用宛先を書いて泉市民体育館〔〒190-0015泉町786-11〕☎(536)6711へ

立川ダイスペアチケットプレゼント



プロバスケットボールチーム「立川ダイス」の4月11日(土)・12日(日)に開催されるホームゲーム2試合の2階自由席ペアチケットを抽選でプレゼントします。試合時間、対戦相手等くわしくは「立川ダイス」の応募フォームをご覧ください。

▶対象＝市内在住の方▶会場＝アリーナ立川立飛(泉町500-4)▶当選者数＝各日35組70人▶応募方法＝3月27日(金)までに応募フォーム(2次元コード)で **問** (株)多摩スポーツクラブ ✉staff@tama-sportsclub.com、市スポーツ振興課・内線4412



軽体操・みんなでストレッチ教室

それぞれの日程、費用(現金のみ)は下表のとおり。

問 泉市民体育館 ☎(536)6711

●泉教室

対 18歳以上の市内在住・在勤・在学の方 **場** 泉市民体育館 **定** 各100人(抽選) **申** 2月10日(火)～20日(金)に **電子申請** で(1人2クラスまで)

クラス名		時 間	期 間	参加費
水曜	1部 軽体操	午前10時～11時	4月1日～7月29日 (4月29日、5月6日を除く、全16回)	3,200円
	2部 ストレッチ	午前11時15分～午後0時15分		
	3部 軽体操	午後1時～2時		
	4部 ストレッチ	午後2時15分～3時15分		
	5部 軽体操	午後7時15分～8時15分		
金曜	1部 軽体操	午後1時15分～2時15分	4月3日～7月31日 (5月1日、6月12日を除く、全16回)	3,200円
	2部 ストレッチ	午後2時30分～3時30分		
土曜	1部 軽体操	午前10時～11時	4月4日～7月25日 (5月2日・30日、7月4日・18日を除く、全13回)	2,600円
	2部 ストレッチ	午前11時15分～午後0時15分		

●柴崎教室

対 18歳以上の市内在住・在勤・在学の方 **場** 柴崎市民体育館 **定** 各100人(抽選) **申** 2月10日(火)～20日(金)に **電子申請** で(1人2クラスまで)

クラス名		時 間	期 間	参加費
火曜	1部 軽体操	午前9時40分～10時40分	4月7日～7月28日 (5月5日、7月21日を除く、全15回)	3,000円
	2部 ストレッチ	午前10時55分～11時55分		
木曜	1部 軽体操	午後1時～2時	4月9日～7月30日 (5月7日を除く、全16回)	3,200円
	2部 ストレッチ	午後2時15分～3時15分		

健康Q&A

611



Q 最近、ニュース等で「かかりつけ歯科医」があったほうがよいと聞きました。どのような利点があるのでしょうか？

A 「かかりつけ歯科医」がいることの1番の利点は、その歯科医師に患者さんの現時点での状況を把握してもらえることです。健康状態や既往歴(今までどんな病気になったか)・治療歴、そのほか患者さんの性格(気質)や家族関係などです。

たとえば歯科治療中に緊急な処置が必要になった場合、患者さんの口腔内の状態だけではなく体調や性格までを把握しているため、すぐに治療等の対応や薬の処方などができます。

特にご高齢の患者さんでは、歯科

治療の際に口腔内の病気でなく全身疾患が疑われるとき、即座にかかりつけ医師へ連絡、場合によっては大きい病院へ紹介することができます。その際にも患者さんのさまざまな情報を提供して、より迅速に対応してもらえます。

また予約日に来院されなかったときは、万が一のことを考え本人の可否確認や、ご家族・ケアマネジャーへの早急な連絡が可能となります。

自分や家族の全身的健康を維持するためにも、「かかりつけ歯科医」をもつことをお勧めします。

《立川市歯科医師会・平山圭史》