

シニア

「いきたひ〜看取り・命のバトン〜」上映・講演会

4児の母が夫の生き様・死に様をホームビデオで撮ったドキュメンタリー映画を上映し、長谷川ひろ子監督による講演を行います。エンディングノートの配布も時9月28日(土)午後1時~4時場西砂小定200人(申込順)申北部西かみすな地域包括支援センター☎(536)9910

にしすなカフェ(介護サロン)

ピアノとフルートの演奏を聴きます。皆さんで歌う曲も用意しています。対65歳以上の市民の方と家族時10月12日(土)午前10時30分~午後0時30分場ににしすな福祉相談センター定15人(申込順)申同センター☎(531)5550へ

OH! HAPPY! シニアゴスペル

手拍子にあわせて「オー・ハッピー・デー」や歌謡曲などを歌います。対60歳以上の市民の方時10月23日~11月13日の水曜日、午前10時~正午(全4回)場一番福祉会館申生涯学習市民リーダー・内田一行さん定20人(申込順)持筆記用具申9月25日(水)から一番福祉会館☎(531)2945へ



介護予防教室

●特養ってどんなところ? 特別養護老人ホームの生活や役割などを学びます。11月2日(土)に施設見学あり。対65歳以上の市民の方時10月18日(金)午後2時~3時30分場子ども未来センター申特別養護老人ホーム副施設長・新正美さん定30人(申込順)申南

部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612へ

●東北の子どもたちに届ける応援旗を作りますか? 被災した着物で旗を作ります。対65歳以上の市民の方。申できることをできるだけプロジェクト代表・しおみえりこさん時10月23日(水)午後2時~3時30分場柴崎学習館定24人(申込順)申南部西ふじみ地域包括支援センター☎(540)0311へ

地域体操クラブ参加者募集

音楽にあわせて口や全身をゆっくり動かす体操を3か月間行い、自主グループ化を目指します。対初めて参加する65歳以上の市民で、自力で会場まで通える方。時・場右表のとおり。定右表のとおり(抽選)申10月18日(金)(消印有効)までに、電話、またははがきに「地域体操クラブ希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号、希望のクラス番号(第3希望まで)を書いて、高齢福祉

課介護予防推進係・内線1471へ

番号	日程・会場など
1	時11月1日~令和2年1月31日の金曜日、午後1時30分~3時場プラザシティ立川集会所(曙町)定10人
2	時11月5日~令和2年1月28日の火曜日、午前10時~11時30分場西砂第三学童保育所(西砂町)定10人
3	時11月5日~令和2年1月28日の火曜日、午後1時30分~3時場健生会ビルフィットネスセンター(錦町)定10人
4	時11月7日~令和2年2月6日の木曜日、午前10時~11時30分場そばの家5玉川上水(柏町)定10人
5	時11月7日~令和2年2月6日の木曜日、午後1時30分~3時場若葉町団地東集会所(若葉町)定10人
6	時11月11日~令和2年2月10日の月曜日、午前10時~11時30分場至誠ホームオミケアハウス(錦町)定10人
7	時11月11日~令和2年2月10日の月曜日、午後1時30分~3時場シルバーピア柴崎(柴崎町)定8人

年末年始(12月26日~1月3日)を除く

健康

地区健康フェア

身体測定や体力測定、骨密度測定、医師の講演など。受け付けは終了30分前までです。直接会場へ。会場には駐車場がありません。健康推進課地域支援係☎(527)3632

●高松町ふれあい健康フェア 時10月13日(日)午前9時30分~午後2時場高松会館

●錦町健康フェア 時10月20日(日)午前10時~午後2時30分場三小申上履き

キラキラ☆歯育て~1歳からはじめる親子歯みがき教室

幼児期に大切な栄養と虫歯予防について学び、歯磨きの実習をします。対1歳~1歳2か月の子ども(第1子に限る)と保護者時▷平成30年8月~10月生まれ=10月15日(火)▷平成30年9月~11月生まれ=11月19日(火)、いずれも午前10時~11時30分場健康会館費100円(歯ブラシ代)定各15組(申込順)申9月25日(水)から健康推進課母子保健係☎(527)3234へ

65歳以上の方のインフルエンザ予防接種費用を助成

対①接種日当日満65歳以上の方②接種日当日満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器等の内臓疾患により身体障害者手帳1級程度の障害がある方で接種を希望する方(①の方へは予診票を10月上旬に発送します。②の方や予診票が届かない方はご連絡ください)時10月15日(火)~令和2年1月31日(金)場指定医療機関費自己負担2,500円(補助は1回限り。生活保護受給者等の方には免除制度あり。全額自己負担した予防接種費用の払い戻しは行いません)健康推進課予防健診係☎(527)3272

骨密度測定

必要に応じて保健指導・栄養指導等を行います。測定は年度に1回受けられます。対18歳以上の市民の方時11月11日(月)・12日(火)、午前9時20分~午後3時30分(返信はがきで指定する日時)場健康会館定各120人(申込順)申10月11日(金)(必着)までに、往復はがきに「骨密度測定希望」、測定希望日、住所、氏名、生年月日、電話

番号、返信用宛先を書いて健康推進課予防健診係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3272へ

病児保育室をご利用ください

子どもが病気がけがで通園・通学ができなるときなどに、病児保育室で一時的に預かります。利用するには各施設で事前登録が必要です。くわしくは、各施設のホームページをご覧ください。対象=生後4か月~小学3年生▶保育時間=月

曜~金曜日、午前8時30分~午後5時30分(祝日、年末年始等を除く)

●ぼけっと病児保育室 幸町1-11-3さいわいこどもクリニック内☎(536)7333(電話受付は月曜~金曜日、午前10時~午後5時30分)

●子ども診療所病児保育室ばおばお 錦町1-23-25立川相互病院附属子ども診療所内☎(521)2777(電話受付は月曜~金曜日、午前8時30分~午後5時30分)

健康推進課給付係・内線1324

熱中症にご注意!



- 日陰や「立川ひと涼みスポット」を利用してこまめに休憩しましょう。
- 室内にいても水分をこまめにとりましょう。
- 無理をせず、適度にエアコンなどを使いましょう。

休日・夜間診療

保険証を忘れずに

休日急患診療所(内科・小児科) 健康会館1階 ▷日曜日・祝日=午前9時~午後8時45分(受付時間)	☎(526)2004
歯科休日応急診療所 健康会館2階 ▷日曜日・祝日=午前9時~午後4時45分(受付時間)	☎(527)1900
立川市・立川病院 小児科救急室 共済立川病院内 ▷月曜~金曜日(祝日を除く) =午後7時30分~10時(受付時間)	☎(523)2677
24時間電話案内 医療機関案内「ひまわり」☎03(5272)0303 救急相談センター ☎(521)2323 ※携帯電話・プッシュ回線からは☎#7119も利用できます。	

健康 Q & A 552

Q 災害時にお薬がなくなったらどうすればよいですか?

A ふだんから通院していて毎日薬を飲んでいる人は、災害時、特に注意が必要です。

災害時、火災や水没で薬を失ってしまった場合や、薬が足りなくなってしまった場合は、災害時に開設される救護所で短期間の薬をもらうことが可能です。その場合は、ふだん飲んでいる薬が分かる書類(説明書やおくすり手帳)を持参しましょう。それがないと、薬をもらえなかったり時間がかかったりすることがあります。また、ふだんの薬とは違うものになる

ことがあるので、いつも飲んでる薬がどういふものか、理解しておくことと安心です。スマートフォンで薬の写真を撮っておくのも良い方法です。

薬の保管は、水没や火災を避けることができる場所に丈夫な入れ物に入れておくこととよいでしょう。

また、災害時はしばらく病院が休診になることがあるので、1週間~10日分の薬を用意しておくことと安心です。災害に備えて、日頃から準備しましょう。

《立川市薬剤師会・石原一生》

健康日程表

①健康相談 個別予約制(1人30分)。電話で健康推進課へ。会場は健康会館

- 栄養・運動相談 管理栄養士・運動指導者が相談に応じます。受付時間=10月1日(火)午前9時20分~10時50分
- 保健・栄養相談 保健師・管理栄養士が相談に応じます。受付時間=10月17日(水)午後1時20分~2時50分

②親と子の健康相談 直接会場へ▶受付時間=午前9時30分~10時45分

- 西砂学習館=10月2日(水)
 - 砂川学習館=11月6日(水)
 - 健康会館=10月30日(水)
 - 健康会館=11月27日(水)
- 保健師・助産師・心理相談員・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。心理相談員の相談は、原則予約制。空きがある場合は、当日受付可。10月30日、11月27日の午前10時~10時30分は、8~10か月児を対象とした離乳食後期教室を開催。直接会場へ定15組(先着順)

③乳児(3~4か月児)・1歳6か月児・2歳児歯科・3歳児健康診査

健康診査は、該当月齢の翌月です。対象者には、個別に通知します。通知の届いていない方は、お問い合わせください。集団健診のため、発熱や体調不良、感染症にかかっている場合はご遠慮ください。次回の日程についてはご相談を。

各相談・健康診査の会場の駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234