

健康

らくらくゴックン(離乳食準備教室)

スムーズに離乳食が始められるように、進め方や気をつけるポイントなどを学びます。●時これから離乳食を始める▷令和5年3月・4月生まれの乳児の保護者=8月4日(金)▷令和5年4月・5月生まれの乳児の保護者=9月1日(金)、いずれも午前10時~11時30分(場)健康会館費20円(材料代。実習希望の方のみ)定各10組(申込順。第1子優先)申7月10日(月)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係(527)3234へ

「健康ささえ隊」のメンバーを募集します

市民主体の健康づくりを進め、催しの企画・運営を行う市民ボランティア「健康づくり推進員(健康ささえ隊)」のメンバーを募集します。ウォーキングや体操講座中に、メンバー同士の交流もできます。登録には養成講座の受講が必要です。

●養成講座 対市民の方時7月31日、8月7日の月曜日、午前10時~11時30分(全2回)場健康会館師目白大学保健医療学部教授・新井武志さん定15人(申込順)申7月10日(月)から健康推進課地域支援係(527)3632へ

健康 Q & A 586

「フレイル」について教えてください。

A 人は加齢により徐々に筋力や心身の活動が低下し、やがて介護が必要になります。健康状態から要介護へ移行する中間の、心と体の働きが弱くなってきた「虚弱」な状態を「フレイル」と言います。frailty(フレイルティ)の日本語訳が「虚弱」で、日本老年医学会が2014年に提唱したものです。

フレイルは、「身体の虚弱(筋力低下、低栄養)」「心の虚弱(うつ、認知機能低下)」「社会性の虚弱(閉じこもり、社会交流の減少)」の3つが合わさることで起こるといわれています。

①体重減少(意図せずに半年に2kg

以上減少)、②疲れやすい、③歩行速度の低下、④活動量の低下、⑤筋力の低下(握力が男性28kg未満、女性18kg未満)のうち3項目以上該当する場合にフレイルと判断されます。

フレイルの予防には、「栄養バランスの取れた食生活」「適度な運動」「社会活動への参加」が重要です。適切な介入や支援により健康状態に戻る可能性もあり、健康寿命を延ばすことにもつながります。フレイルが疑われる場合は、まず、かかりつけ医にご相談ください。

《立川市医師会・豊泉秀樹》

健康日程表

健康相談 1人30分(場)健康会館

- 7月20日(木)午後1時20分~2時50分=医師・保健・栄養相談(医師、保健師、管理栄養士が相談に応じます)
- 8月1日(火)午前9時20分~10時50分=栄養・運動相談(管理栄養士、運動指導者が相談に応じます)

申電話か電子申請で健康推進課保健事業係(527)3272へ

親と子の健康相談 受付時間は午前9時30分~10時45分

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

- 7月26日(水)、8月23日(水)=健康会館 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定各12組(申込順)
- 8月2日(水)=西砂学習館
- 9月6日(水)=上砂会館

申健康推進課母子保健係(527)3234へ

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。また、電話で日程の変更ができます。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。申健康推進課母子保健係(527)3234

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。

新型コロナウイルスワクチン接種の予約・相談、お問い合わせ

立川市接種予約システム

- 立川市新型コロナウイルスワクチン接種予約センター(コールセンター) 0120(741)567 [土曜・日曜日、祝日を除く、午前8時30分~午後5時30分]



新型コロナウイルス感染症に関する健康相談、医療機関のご案内など

- 東京都新型コロナ相談センター 0120(670)440 [土曜・日曜日、祝日を含む、24時間]



休日・夜間診療

- 事前に連絡の上、保険証を持参してお越しください。
- 新型コロナウイルス感染症の検査は行っていません。

休日急患診療所(内科・小児科) (526)2004

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)

歯科休日応急診療所 (527)1900

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)

立川市・立川病院 小児科救急室 (523)2677

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)

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。

講座

★マークはたちかわ☆きらきらカード対象の「市民企画講座」です。

♥マークは郷土の理解を深める講座などを行う「立川市民科」です。

立川市民の戦争「国民学校の時代」

空襲体験ビデオも上映します時8月19日(土)午後2時~4時(場)柴崎学習館 師立川市市史編さん委員・檜崎茂彌さん定50人(申込順)申7月11日(火)から柴崎学習館(524)2773へ

認知症サポーター養成講座

対市内在住・在勤・在学の方

日時	場所	定員(申込順)	申込先
7月17日(月祝) 午後1時30分~3時	高松学習館	30人	中部たかまつ地域包括支援センター (540)2031へ
7月18日(火) 午前10時~11時30分	陸上自衛隊東立川駐屯地自衛隊官舎公務員宿舎(栄町1-6-1)	15人	北部東わかば地域包括支援センター (538)1221へ
7月18日(火) 午前10時~11時30分	幸学習館	20人	北部中さいわい地域包括支援センター (538)2339へ
7月26日(水) 午後2時~3時30分	柴崎学習館	20人	南部西ふじみ地域包括支援センター (540)0311へ
7月30日(日) 午前10時~11時30分	西砂学習館	30人	北部西かみすな地域包括支援センター (536)9910へ

不登校についての講演会

UDA(うだ)スペースは、不登校の子、保護者を対象としたホッとできる居場所を作っています。講演会では、不登校の当事者だった方から話を伺います。直接会場へ時8月5日(土)午前10時~正午(場)天王橋会館師NPO法人ゆとりある理事長・久下沼諒さん定25人(先着順)

●メンバー募集 UDAスペースの参加メンバーや、運営に関わる方を募集します。見学可。

申立川市社会福祉協議会(534)9501

布ぞうりを作しましょう

対本講座を初めて受ける方時▷8月6日(日)午後1時~4時▷8月7日(月)午前9時30分~正午(全2回)(場)女性総合センター5階和室(場)グループ・ベターライフの皆さん費1,000円(材料代)定10人(申込順)保5人程度(1歳~学齢前)持5cmx約1mの木綿の布30枚、はさみ、かぎ針(8号~10号)、ズボン着用申7月10日(月)から生活安全課消費生活センター係(528)6801へ

初心者向け農業体験講座~野菜作りを体験して、楽しく収穫しよう

時8月19日、9月9日・30日、12月2日、令和6年1月6日の土曜日、午後1時30分~3時30分(全5回)(場)若葉会館、ひまわり農園(若葉町2丁目)師体験型農園園主・鈴木豊さん費6,200円(種苗代、保険料ほか)定16人(申込順)申7月10日(月)から生涯学習推進センター(528)6872へ

クラシック音楽入門講座

今年のテーマは「旅から生まれた名曲」です。時7月29日、8月5日、9月16日、10月14日・28日の土曜日、午後2時~4時(全5回)(場)西砂学習館(場)国立音楽大学講師・塚田花恵さんほか費各回500円(受講料。18歳以下は無料)定30人(申込順)申7月11日(火)から西砂学習館(531)0431へ



市民伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。

まちのお知らせ

●小学生英語体験教室 都立立川国際中等教育学校が主催。中学1年生程度の英語に慣れ親しみ、グループワークなどを通じてコミュニケーションの楽しさを体験します。申込方法等、くわしくは同校のホームページをご覧ください。対小学5年生・6年生時7月29日、8月5日の土曜日(全2回)(場)都立立川国際中等教育学校(曙町3-29-37)定20人(抽選)場同校経営企画室(524)3903

●自然エネルギー学習 立川市清掃美化協力委員会・グループ自然が主催。ミニ水力発電機で防犯灯を灯します。直接会場へ時7月30日(日)午後2時~3時(場)緑川第一公園(羽衣町1-12)定8人(先着順)場箱石さん(090)4960)3027

●講演会「敵基地攻撃で自滅招いた日本」~侵略戦争の歴史とその教訓 錦法律を知る会が主催。敵基地攻撃能力の保有やGDP2%の防衛費増額を目指す大軍拡に不安の声が広がる状況を、日本が侵略戦争に突き進んだ歴史の教訓からどう見たらいいのか、歴史学者の都留文科大名誉教授・笠原十九司さんが語ります時7月21日(金)午後6時10分~8時(場)子ども未来センター費500円(資料代)定50人(申込順)申馬場さん(070)3542)2860へ