

健康コーナー

千 厩 地 域

♥5月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
21㊤	デイケア	10:00~15:00	千厩体育館

室 根 地 域

♥5月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
21㊤	ふれあい会	10:00~15:00	室根保健センター

川 崎 地 域

♥5月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
11㊤	てんとう虫教室	10:00~15:00	川崎公民館
	調理実習・脳元気塾	10:00~12:00	
	障がい者アート交流(絵画)	13:00~15:00	
18㊤	食改善リーダー研修会	9:30~15:00	川崎公民館
	健康づくり友の会リーダー研修	13:30~15:00	
19㊤	健康相談・栄養改善	9:30~11:00	横町研修センター
20㊤	健康相談		指定個所(仲町)
21㊤	食改善リーダー研修会	9:30~15:00	川崎公民館
24㊤	健康相談・栄養改善	9:30~11:00	本町青少年会館
26㊤	てんとう虫教室	10:00~15:00	川崎公民館
	調理実習・脳元気塾	10:00~12:00	
	障がい者アート交流(遊書)	13:00~15:00	
28㊤	健康相談・栄養改善・絵手紙	9:30~11:00	

♥玄米ニギニギ体操

新しい人も大歓迎です。一緒に健康づくりをしましょう。

日	時 間	会 場
19㊤	13:30~ (1時間程度)	関が丘コミュニティセンター
28㊤		山目公民館

◎問い合わせ先…玄米ニギニギ体操普及員小野寺 ☎09089
または一関保健センター

花 泉 地 域

♥5月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
10㊤	ふれあい会	10:00~12:00	花泉支所
	玄米ニギニギ体操教室	10:00~11:15	
24㊤	ふれあい会	10:00~14:00	花泉総合福祉センター

※母子健康手帳交付、母性・一般健康・栄養相談は電話予約にて対応します。玄米ニギニギ体操はどなたでも参加できます。

大 東 地 域

♥5月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
13㊤	母性相談	13:00~17:15	大東保健センター
17㊤	デイケア	9:30~14:00	
27㊤	母性相談	13:00~17:15	

東 山 地 域

♥5月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
12㊤	どこでもシェイプアップ教室	9:15~11:15	東山総合体育館
19㊤		9:30~11:15	
21㊤	やまゆりの会	10:00~14:00	東山保健センター
26㊤	どこでもシェイプアップ教室	9:30~11:15	東山総合体育館

♥脳ドック受診申し込み

◇実施時期…7~11月の毎週㊤~㊦ 13:00~16:00

◇実施会場…西城病院(八幡町)

◇対象・定員…23年3月31日における年齢が、30~69歳まで
の人・先着50人

◇個人負担金…2万1120円

◇受付日時…5月27日㊤~28日㊦ 9:00~17:00

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

♥「看護の日」健康フェア

「届けよう 伝えよう 看護の心」をテーマに、「あなたの体大丈夫~健康は自分の体を知ることから~」と題して開催されます。入場は無料です。

◇日時…5月8日㊤11:00~15:00

◇会場…いわて県民情報交流センター(アイーナ)

◇内容…▶測定コーナー▶相談コーナー▶看護進学相談▶
展示コーナー▶心と身体リフレッシュコーナー▶ブチ
ナース撮影会~など

◎問い合わせ先…(株)岩手県介護協会 ☎019(662)8213

♥同時受診

申し込みをしていない人で受診を希望する人は一関保健センターまたは各支所保健福祉課保健係までお問い合わせください(肺がん検診は同時受診でのみ受けられます)。

地域	日	時 間	会 場
一関	11㊤	6:45~9:00	一関文化伝承館
	12㊤		一関農村センター
	13㊤		一関学習交流館
	14㊤		サン・アビリティーズ一関
	15㊤		一関市役所本庁
	16㊤		
	17㊤		サン・アビリティーズ一関
	18㊤		一関市総合体育館(ユードーム)
	19㊤		農村環境改善センター(猿沢)
大東	20㊤	6:45~9:00	大東コミュニティセンター
	21㊤		
	22㊤		
	23㊤		

一 関 地 域

♥5月の地区健康相談

地区	日	時 間	会 場
山目	21㊤	13:30~15:30	共林学習交流館

♥5月の栄養相談

離乳食の進め方や生活習慣病予防の食事、栄養について、気軽にご相談ください。

日	時 間	会 場
10㊤	9:00~16:00	一関保健センター
24㊤		

♥血液検査、骨髄バンクドナー登録

希望する人は事前に予約してください。

◇日時…5月11日㊤・25日㊦11:00~12:00

◇血液検査の種類…①HIV抗体検査②ウィルス性肝炎抗体検査③性器クラミジア抗体検査

◇会場…一関保健所

◎予約先・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

♥フリースペースひだまりの開設

「人と接することを避けてしまう」「家の外に出ることができない」など、ひきこもりや人間関係のつまづきなどで悩んでいる人が利用できます。

お茶やゲームをしたり、人とかかわり合いながら、和やかな時間を過ごしてみませんか。

ご家族の情報交換・交流の場としても利用できます。

希望する人は開催日前日までにお申し込みください。

◇開催日…5月17日㊤(原則として毎月第1・第3㊤)

◇時間…13:30~16:00

◇会場…一関市勤労青少年ホーム

◇費用…無料

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

♥こころの健康相談

「眠れない」「イライラする」「疲れやすい」「何もやる気がしない」「お酒がやめられない」「人に会いたくない」「自宅に引きこもっている」など、心の問題は誰にでも起こります。一人で悩まず、気軽にご相談ください。専門の医師が相談に応じています。

また、本人以外からの相談でもお受けします。

予約制ですので、あらかじめ電話でお申し込みください。

◇開催日…5月20日㊤

◇会場…千厩行政センター

◇費用…無料

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415 または一関保健センター、各支所保健福祉課

♥5月の労働者の健康相談

岩手県一関地域産業保健センターは、50人未満の小規模事業所で働く事業主や労働者を対象に、産業医が健康相談を行っています。

費用は無料で、電話やファクスでも相談に応じます。

◇日時・会場

日	時 間	会 場
6㊤	13:00~15:00	一関商工会議所千厩支所
13㊤		
14㊤	18:00~20:00	一関市医師会
20㊤	13:00~15:00	

◇相談項目…①健康診断結果(有所見者)に基づく事後指導
②長時間労働者への面接指導③労働者のメンタルヘルス(心とからだ)について④従業員の健康管理について

◎問い合わせ先…岩手県一関地域産業保健センター ☎23-5110 FAX23-9955

100歳おめでとございます



小野寺ハルミさん(山目) 4月1日
入所先の老人保健施設さわり苑で誕生日を迎えたハルミさん。家族に優しい、まじめなおばあさんです。



佐藤ミツギさん(一関) 4月5日
一関デイサービスセンターで大勢から祝福を受けたミツギさんは「うれしいです」と笑顔を見せてくれました。



小野寺おきのさん(花泉) 4月11日
寿光荘に入所中のおきのさん。誕生日は親族らと自宅を迎え、ひ孫の呼び掛けに「はい」と応じていました。