

●保健センター

※乳幼児健診・健康(育児)相談は保健カレンダーをご覧ください。

種類	日程	備考	場所・時間
こころの相談	11/26(月) 12/17(月)	不安、不眠、イライラなどでお困りの本人又は家族の方からのご相談に精神保健福祉士が応じます。	保健センター(予約制) 午後1時30分～4時 こころの相談専用 ☎992-3490

冬の母親学級が始まります

- 日時/1回目 11月27日(火) 午後1時30分～4時
2回目 12月4日(火) 午後1時30分～4時
3回目 12月12日(水) 午前10時～午後3時
4回目 12月15日(土) 午前9時30分～正午
- 場所/保健センター
- 持ち物/母子健康手帳、筆記具、調理実習費350円
- 申込み/電話で保健センターへ
※学級の翌年には同窓会を開きます。
4回目はお父さんのマタニティ体験もあります。

健康体操教室のご案内

- 東洋医学を応用した体操で、肩こりなど筋肉のしこりをほぐし、老化を防ぎ若返らせます。「自彊術(じきょうじゅつ)」「腰(かなめ)の体操」など
- 日時/1回目 11月15日(木)
2回目 11月22日(木)
3回目 11月29日(木)
午前9時30分～11時30分
 - 場所/B & G 海洋センター
 - 持ち物/筆記具、運動しやすい服装
 - 申込み/3回出席できる方(費用無料)電話で保健センターへ

高齢者のインフルエンザ予防接種 実施中

- 期間/10月20日(土)～12月28日(金)まで
- 対象者/満65歳以上の町民、60～65歳未満の方でじん臓、心臓、呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有し、身体障害者手帳1級をお持ちの方又は、同等の障害があり医師の診断書のある方。
- 申込み/保健センターへ(電話可)
後日予診票をお送りいたします。
- 費用/1,000円(但し、生活保護世帯の方は無料)

小児時間外(初期救急)診療 (午後7時～9時30分)

…… 事前に電話で患者さんの状態を ……
伝えてから受診してください

11/7(水)	津田医院	993-3111
14(水)	宮里こどもクリニック	991-5010
12/5(水)	岡村医院	991-7203

SIDS(乳幼児突然死症候群)対策強化月間

- みんなの赤ちゃんをSIDS*で亡くさないために、
- ① うつぶせ寝はやめてね。
 - ② たばこは吸わないでね。
 - ③ できる限り母乳でね。

*SIDS(乳幼児突然死症候群)とは…何の予兆もなく、それまで元気だった乳幼児が睡眠中に突然死亡する病気です。原因はまだ解明されていませんが、上の3つを守ることでSIDSの発生率を抑えることが数々の研究で明らかになっています。

愛育会伝言板 クリスマス会のご案内

- 日時/12月3日(月) 午前10時～正午
- 場所/保健センター
- 内容/親子で楽しく遊びましょう
- 対象/乳幼児と祖父母、保護者 20組
- 費用/一家族200円
- 申込み/11月22日(木)までに保健センターへ。(電話可)

離乳食(中期7～8か月・後期9～11か月)教室のご案内

- 日時/11月29日(木) 午前10時～11時30分
- 場所/保健センター
- 内容/離乳食の進め方や調理方法等のデモンストラーションと試食
- 対象/生後7～11か月位の乳児とその保護者
- 持ち物/母子健康手帳、おんぶひも(だっこひも)、離乳食用スプーン、よだれかけ、バスタオル、ハンドタオル、おむつ、筆記用具
- 定員/20名(予約制)
- 申込み/保健センターへ(電話可)

休日当番医 (午前9時～正午)

…… 電話でご確認のうえ、受診してください ……

11/3(土)	津田医院	内	993-3111
4(日)	ねもとレディースクリニック	婦・産・内	991-5216
11(日)	埼玉筑波病院	内・外	992-3151
18(日)	埼玉野村病院	内・外	992-0411
23(金)	安藤医院	内	991-3419
25(日)	岡村医院	婦・小・内	991-7203
12/2(日)	津田医院	内	993-3111

あなたは、「こころのかぜ」にかかっていますか？

～こころの元気を考える
こころの疲れが引き起こすうつ病～

ただ、落ち込むことが長く続くと気持ちをうまくコントロールできず、切り替えることができなくなります。そして、うつうつとした状態が慢性化する、つまり「うつ病」になることがあります。うつ病は、「こころのかぜ」といわれ、誰もがかかりうる病気です。

まずは自己チェック してみましょう

- ・毎日の生活に張りを感じられない。
- ・これまで楽しくやれたことが楽しくない。
- ・これまで楽にできたことがおっくうに感じる。
- ・自分は役に立つ人間だと思えない。
- ・わけもなく疲れたように感じる。

これらのうち、2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上続く場合は、休養と通院をお勧めします。風邪は早めの治療が効果的と言われています。うつ病も同様に早めの治療が効果的です。こころの元気を取り戻し、いきいきとした生活を楽しみましょう。

相談してみませんか？

こころの相談

第3月曜日(変更することあり)午後より行っています(予約制)。詳細は、14ページをご覧ください。

家族のための家族教室

精神障がい者の家族のための教室です。家族だからできることを一緒に考えましょう。

日時	内容	<時間> <会場>
11月15日(木)	「統合失調症は、こんな病気です」	午後1時30分～3時30分 保健センター
11月19日(月)	「自立と社会参加を目指して」	
11月29日(木)	「家族の接し方」	

- 対象/精神障がい者の家族(主に統合失調症の家族)
- 申込み・問合せ/保健センター

ソーシャルクラブ～アダージョ

精神障がい者の当事者会です。安心して誰でも参加できます。仲間がいます。楽しみがあります。

- 日時/毎月第1月曜日(変更することあり) 午前9時30分～正午
- 内容/スポーツ(卓球・バトミントン)・散歩・調理実習・絵画
- 問合せ/保健センター

普段生活している中で、気持ちが落ち込むことは、誰でもが経験することです。
「大切な人を失う」
「仕事上のトラブルを抱えている」
「病気になった」
「人間関係が上手くいかない」
「災害にあう」
などのストレスで、こころの元気を失うことがあります。普段私たちは、家族や仲間を支えられたり、気分転換したり、問題を解決したり、又時間が経つ中で、気持ちを切り替えて元気に生活することができます。