

骨々貯筋講座のお知らせ

骨量は20歳代でピークに達し、40歳代以降は緩やかに減少していきま
す。今から食生活や運動習慣を見直
し、現在の骨量を保つため、これを
機会に楽しく学習しましょう。

【第1回】運動編

姿勢のチェックや正しい歩き方な
ど、転ばない身体づくりについて学
びます。

日時 7月26日(木)午前9時30
分~11時30分

場所 母子健康センター2階

講師 千秋智恵子さん(健康運
動指導士)

【第2回】医学編

骨粗しょう症の正しい知識や治療
についての最新情報を提供します。

日時 7月31日(火)午後2時~
3時30分

場所 母子健康センター2階

講師 市岡直也さん(市岡整形外
科クリニック院長)

【第3回】栄養編

カルシウムを上手にとる方法な
ど、骨を若く保つ食生活を教えます。
日時 9月14日(金)午前9時30
分~11時30分

場所 市文化センター3階会議室
3

講師 市管理栄養士

【各回共通事項】

受付は開始30分前です。
定員 第1回は50人、第2・3回
は40人(いずれも先着順)
持ち物 筆記用具、健康手帳(お持
ちの人)、お茶
※第1回に参加される人は、タオル、
上靴、運動できる服装
申込み・問合せ 7月20日(金)ま
でに電話で健康推進課へ

「基本チェックリスト」返送のお願い

市では、介護予防のための「基本チェックリスト」を6月初旬に
対象者に送付していますが、返送のない人には再度送付しますので、
7月31日までに返送していただきますよう、ご協力をお願いします。

問合せ 高齢介護課



●子育て支援センター「あいあいポ
ケット」(男山指月3-11 指月児
童センター内/☎983-8747)

●第二子育て支援センター「そよか
ぜ」(八幡三反長10 南ヶ丘第二保
育園内/☎981-5009)

【子育て相談】

子育てについての悩みや困ったこ
となど、気軽にご相談ください。

※来所相談は事前にご連絡くださ
い。

月曜~金曜日(祝日除く)午前9時
~正午、午後1時~午後4時

【常時開設】

市内在住の妊婦さん、および就学
前のお子さんとその家庭を対象に、
親子で遊ぶ場、子育て相談、育児の
情報交換の場を無料で提供していま
す。

▶開設日=月曜日~金曜日(両支援
センター)および第2土曜日(子育
て支援センター「あいあいポケット」
のみ)

▶利用時間=午前9時~正午、午後
1時~4時

▶休館日=祝日および年末年始(12
月29日~1月3日)

※山城中部に暴風警報が発令されて
いる場合は休館となります。

【サロン】 子育てについて、お母
さん同士で気軽におしゃべりしまし
ょう。時間は午前10時~11時15分。
<ひよこサロン>

▶18日(水)子育て支援センター
対 象 妊婦さんとおおむね生後2
カ月から6カ月の親子
<そよかぜサロン>

▶17日(火)第二子育て支援センタ
ー
対 象 妊婦さんとおおむね生後2
カ月から1歳半の親子
※重複参加可能です。

【あそびの広場】 妊婦さんと1歳
半から就学前までの親子が対象。時
間は午前10時~11時30分。下記から
1カ所を選び、お越しください。
▶4日(水)橋本児童センター▶6
日(金)竹園児童センター▶10日(火)
美濃山コミュニティセンター

【赤ちゃんの広場】 妊婦さんとお
おむね生後2カ月から1歳半くらい
の親子が対象。赤ちゃんと一緒に手
遊びやふれあい遊びをしましょう。
時間は午前10時~11時15分。保育園
で行う赤ちゃんの広場は各保育園へ
事前に申し込みを、それ以外の場所
は直接会場までお越しください。(保
育園から1カ所、公民館・コミセン
から1カ所選んで参加してください)

▶2日(月)南ヶ丘第二保育園▶5
日(木)わかたけ保育園▶6日(金)
みその保育園▶9日(月)みやこ保
育園▶11日(水)有都保育園、橋本
児童センター▶12日(木)南ヶ丘保
育園▶13日(金)竹園児童センター
▶19日(木)美濃山グリーンタウン
集会所▶20日(金)美濃山コミュニ
ティセンター

今日からはじめる健康づくり

【熱中症に注意しましょう】

熱中症とは、体内の水分や塩分
などのバランスが崩れたり(脱
水)、体温調節機能が低下するな
どして起こる身体の障がいの総称
です。最悪の場合、死に至る恐れ
もありますが、予防法を知ってい
れば防ぐこともできます。

【熱中症が起こりやすい環境】

気温、湿度が高い。風が弱い。
日差しや照り返しが強い。急に暑
くなった。

【熱中症を疑う症状】

高い体温。皮膚が赤い・熱い・
乾いている。頭痛、めまいや吐き
気。呼びかけに反応しないなどの
意識障がい。

【熱中症の応急処置】

・風通しの良い、涼しい場所に移
動する。
・衣服をゆるめる。冷やしたタ
オルや氷で、わきの下や足の付け根
を冷やす。自分で飲めるようなら
水分補給(意識障がいのある時は
しない)。
※熱中症の症状が現れたら、早め
に医療機関を受診しましょう。



【熱中症予防のポイント】

- ◆こまめに水分をとる
 - ・高齢者はのどの渇きを感じにく
いので、時間を決めて水分補給す
る。目安は、小さなコップ1杯(200
ml程度)の量を1日8、9回程度
です。
 - ◆暑さを避ける
 - ・屋外では、日陰を歩いたり、日
傘をさしたり、帽子や吸汗・速乾
に優れた素材の衣服を身につけ
る。
 - ・屋内でも熱中症になる場合があ
るので、すだれなどで直射日光に
よる室温上昇を和らげる。
 - ・室温が30度を超えるようなら、
エアコンや扇風機を上手に使う
て温度調節する。
- 問合せ 健康推進課

【ままくらぶ】 親子で遊び、親
同士で交流しましょう。子育て相談も
できます。

▶開設日時 2日(月)、5日(木)、
9日(月)、12日(木)の午前9時
30分~11時30分▶場所 美濃山小
学校内放課後児童健全育成施設▶問
合せ 第二子育て支援センター(☎

981-5009)

【お話の出前】 就学前のお子さん
を対象に、絵本の読み聞かせなどを
します。子育て相談もできます。
▶3日(火)午前10時~11時15分、
男山公民館

● 保育園の開放日

※育児相談もしています。
南ヶ丘保育園(☎981-3125) …▶3
日(火)「七夕飾りを作ろう」▶20
日(金)△、27日(金)△園庭開放
南ヶ丘第二保育園(☎982-3330) …
▶20日(金)△園庭開放▶30日(月)
△「水遊び、プール遊びをしよう」
みその保育園(☎981-8101) …▶19
日(木)△「水遊び、プール遊びを
しよう」▶31日(火)園庭開放
みやこ保育園(☎981-2511) …▶23
日(月)△「水遊び、プール遊びを
しよう」▶31日(火)△園庭開放
有都保育園(☎981-0873) …▶4日
(水)園庭開放▶18日(水)△「水
遊び、プール遊びをしよう」
わかたけ保育園(☎983-1313) …▶
12日(木)△「水遊び、プール遊び
をしよう」▶20日(金)園庭開放
八幡保育園(☎981-7491) …▶13日
(金)「プール遊びをしよう」
山鳩保育園(☎981-0982) …▶18日
(水)「『フルーツポンチ』クッキ
ング」
男山保育園(☎982-0701) …▶7日
(土)園庭開放
ぶどうの木保育園(☎982-9013) …
▶毎週木曜日園庭開放(雨天中止)
くすのぎ保育園(☎983-1200) …▶
18日(水)「ジャム作り、水遊び」
山鳩第二保育園(☎981-0700) …▶
毎月第二金曜日かがるもランド▶18
日(水)「『フルーツポンチ』クッ
キング」

※時間は午前10時~11時30分(△は
10時30分~正午)。
※申込不要。直接、園にお越しくだ
さい。できるだけ歩いてお越しくだ
さい。

● 幼稚園の開放日

八幡幼稚園(☎981-0180) …▶13日
(金)園庭開放▶23日(月)★、31
日(火)★「水遊びをしよう」
八幡第二幼稚園(☎981-6950) …▶
4日(水)「七夕祭りを楽しもう」
▶12日(木)園庭開放▶25日(水)
★「水遊びをしよう」
八幡第三幼稚園(☎982-8566) …▶
11日(水)園庭開放▶25日(水)★、
27日(金)★「水遊びをしよう」
八幡第四幼稚園(☎982-2447) …▶
6日(金)▽「サマー親子ランド」
橋本幼稚園(☎982-0607) …▶4日
(水)「七夕飾りを作ろう」▶12日
(木)園庭開放
有都幼稚園(☎981-0873) …▶4日
(水)園庭開放▶18日(水)△「水
遊びやプール遊びをしよう」
早苗幼稚園(☎981-2268) …▶11日
(水)△「いっしょにあそぼう G
O!GO!キッズ!」
なるみ幼稚園(☎982-3368) …▶4
日(水)△「なるみにおいでよ!と
もだちつくろう!」
※時間は午前10時~11時30分(▽は
午前9時30分~11時30分、★は午前
10時~11時、△は午前10時30分~正
午)。※申込不要。直接、園にお越
しください。