

### 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

**【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)

#### ● 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) …▶毎月第二金曜日かるともランド▶18日(水)「『フルーツポンチ』クッキング」

## 今日からはじめる 健康づくり 16

### 【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(200ml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と温度調節する。

問合せ 健康推進課

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

※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 GO!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。