

健康と福祉

認知症の方の家族のつらい「あびこ」

日時・場所 8月11日(水)午後1時30分～3時30分、けやきプラザ1階工作室(参加無料)

内容 介護方法や日ごとの悩みなどについての情報交換

対象 認知症の方を介護している家族・介護経験者

☎ 介護支援課 ☎ 7185・1112

失語症家族教室

日時 8月22日(日)午後2時～4時(参加無料)

場所 市障害者福祉センター
内容 失語症に関する悩みごとの相談、家族間の交流や情報交

換、失語症の知識や会話技術の講習と実習

対象・定員 市内在住の失語症の方のご家族、先着10人

申込方法 電話
申し込み・☎ 市障害者福祉センター ☎ 7188・0141

健康づくり絵画を募集

テーマ 食生活・運動・休養・喫煙・飲酒など、健康づくりに関すること

対象 県内在住・在学の小中学生以下の方

応募規定 未発表の個人作品で、四つ切り画用紙を縦長に使用。作品に文字は入れず、裏面に必ず、所属学校名、学年、氏名を明記 ※応募規定以外の作品は、審査対象外となります。

応募方法 郵送・持参
締切日 9月3日(金)必着
申し込み・☎ 〒263100

16千葉市稲毛区天台6の4の3千葉国民健康保険団体連合会事業課係 ☎ 043・

254・7355

ホテルマークワン「敬老の日」無料宿泊プレゼント

宿泊日 9月20日(祝)

宿泊所 ホテルマークワンアビコ(1泊朝食付き)

対象 市内在住の70歳以上の方、ツイン5室(10人)・シングル10室(10人)へ応募者多数の場合抽選

申込方法 ハガキ。住所、氏名、年齢(ツイン希望は2人の氏名)

高齢者文化祭の参加者募集

日時・場所・内容 下表参照

対象 老人クラブの会員、市内在住の60歳以上の方

申込方法 ハガキ。住所、氏名、電話番号、性別、年齢、参加部門、種別、題目を明記

※囲碁・将棋大会参加希望者は、段・級位を明記。
※演芸大会参加希望者は、参加人数を明記。
※老人クラブ会員は各会長へ、

・年齢、電話番号を明記

締切日 8月13日(金)必着

申し込み・☎ 〒270111

76柴崎台1の9の14ホテルマークワンアビコ・支配人 ☎ 7186・1717

8月から「我孫子市福祉バス利用規程」を次のとおり改定します。①運行範囲は、1日につき150km以内を250km以内

我孫子市福祉バス利用規程の変更

直接申し込みください。

締切日 8月13日(金)必着(応募略可)・内線412

92市役所介護支援課(住所省)

とする。②運行日は、月曜日から土曜日とする。ただし「1月1日～3日および12月29日～31日」「国民の祝日に関する法律に規定する休日」を除く。③宿泊は、1泊2日を限度とする(1団体年1回まで) ※運行時間は午前8時30分～午後5時を厳守 ※予約は、利用予定日の3カ月前の日の属する月の初日(土・日曜日、祝日の場合はその翌日)。

福祉相談課・内線377

者多数の場合は抽選

申し込み・☎ 〒270111

92市役所介護支援課(住所省略可)・内線412

開催日時・場所	内容
9月9日(木) 9時～21時 9月10日(金) 9時～16時 アビスタ・第2学習室	絵画(10号以内)・書道・写真・手工芸(ちぎり絵など10号以内)・短歌・俳句(表装したもの)など
9月4日(土) 9時30分～ 老人福祉センター「つつし荘」	-
9月24日(金) 10時45分～ けやきプラザ・ふれあいホール	舞踊・合唱・民謡・その他のほかの演芸(発表時間は1組約4分以内) ※カラオケは不可。合唱は3人以上。

福祉募金自動販売機の設置へのご協力を

我孫子市社会福祉協議会では、福祉募金自動販売機設置事業を行っています。この事業は、飲料水1本の購入につき、自動販売機取り扱い業者が赤い羽根募金や社会福祉協議会に6円を寄付する仕組みで、購入した方や設置した企業・商店に負担なく、社会貢献できる事業です。現在、市内20カ所に設置しています。



この自動販売機を設置して下さる企業・商店などを募集していますので、ご協力をお願いします。詳しい内容は、社会福祉協議会までお問い合わせください。
☎ 我孫子市社会福祉協議会 ☎ 7184-1539

こども急病電話相談

毎日夜間の19時～22時まで、看護師や小児科医が電話で相談に応じます。
☎ #8000または043-242-9939

休日に病気・歯痛になったら 休日診療所へ

診療科目 歯科(午前のみ)、内科、小児科
受付時間 9時～11時30分
13時～16時30分
☎ 休日診療所 住所 湖北台1の12の17(湖北駅南口徒歩1分) ☎ 7187-7020(診療時間内)
※休日は、日曜日・祝日・年末年始。

休日・夜間に病気になったら

消防署(☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接電話してから受診してください。
※緊急の場合は迷わず「☎119」へ電話をしてください。
※休日や深夜などの診察料は、時間外加算のため割高になります。
※休日は、日曜日・祝日・年末年始。

◎心の健康に関する教室

項目	日時	場所
アルコール教室	6日(金)14時30分～16時	保健センター
心の健康クラブ	16日(月)14時～16時	

◎健康づくりうんどう教室

日時	場所
17日(火) 9時30分～	湖北中央公園(雨天時は保健センター)
20日(金) 10時30分	天王台西公園(雨天中止)

◎各種健診と健康教室

項目	期日	対象
しあわせママパパ学級	7・21・28日(土)	妊娠20週以降の方とその夫、ご家族の方
1歳6カ月児健康診査	26日(木)	平成21年1月1日～1月20日生まれ
2歳8カ月児歯科健診(希望者にフッ化物塗布)	24日(火)	平成19年12月生まれ
3歳児健康診査	5・19日(木)	平成19年1月1日～2月10日生まれ
5歳児健康診査	24日(火)	平成17年8月生まれ
離乳食教室(4～6カ月児)	27日(金)	乳児の保護者(先着30人、要予約)
後期離乳食教室(8～9カ月児)	6日(金)	平成21年11月生まれ(先着20人、要予約)

子育てQ&A

19 熱中症

Q 暑い日が続いていますが、熱中症が心配です。予防法と、もし「熱中症？」と思ったときの対処法を教えてください。

A 日射病や熱射病のことを総称して熱中症といいます。長時間戸外で直射日光にさらされると起こるのが日射病。高温の室内や車の中にいたために起こるのが熱射病。どちらも汗をかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温32℃以上、湿度60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれます。

- 【予防法】 ● 昼間戸外に出るときは必ず帽子をかぶりましょう。
● 長い時間炎天下で遊ばないように日陰で休息しましょう。
● 日差しの強い時間の外出はなるべく避けましょう。
● 水やお茶など適量な水分補給をしましょう。
● 高温の室内や車の中で絶対に子どもを1人にしないようにしましょう。

- 【対処法】 ● 涼しくて風通しの良い場所に本人が楽な姿勢で寝かせる。衣服のボタンやベルトを外し、呼吸を楽にする。
● 首の後ろに冷たいタオルなどを当て、体を冷やす。さらに風を送っても効果的。
● 塩分を含んだ水分(子ども用イオン飲料水、薄い食塩水など)を飲ませる。

【こんなときは救急車を】

- 意識がない。
- 水分の補給ができない。
- 呼吸が不規則で脈が弱い。
- 唇や爪、皮膚にチアノーゼ(色が青紫になる)が見られる。
- けいれんを起こしている。

☎ 健康づくり支援課 ☎ 7185-1126

