

保健センターの教室など

全地域 ぱくぱくキッチン

- *対象 / 2歳以上の未就園児と保護者
- *とき / 3月6日(火) 午前9時30分～11時(受付:午前9時15分～)
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 親子で簡単なおやつを作る
- *定員 / 12組(先着順)
- *持ち物 / エプロン、三角巾、手拭き用タオル、飲み物
- *申込 / 2月19日から、同センター(☎75-2322)へ



全地域 ひよこ学級

離乳食<前期>

- *対象 / 5～6か月児を持つ保護者
- *とき / 3月5日(月) 午前10時～11時45分(受付:午前9時45分～)
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 離乳食の進め方・試食、事故予防の話、育児指導など
- *定員 / 30人(先着順)

大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

- *内容 / 生活習慣病の予防、こころの病などに関する相談

内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	3/6(火)・20(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	3/20(火) 9:00～11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
	3/8(木) 9:00～11:00	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの相談	3/13(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)

- *持ち物 / 母子健康手帳
- *申込 / 2月19日から、同センター(☎75-2322)へ

全地域 離乳食<後期> ひよこジャンプ学級

- *対象 / 10～11か月児と保護者
- *とき / 3月8日(木) 午前10時～10時45分(受付:午前9時50分～)
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 離乳食の進め方・試食(1食分)
- *定員 / 20組(先着順)
- *持ち物 / スプーン
- *申込 / 2月19日から、同センター(☎75-2322)へ



大垣地域 乳幼児相談

- *とき / 3月7・14・28日 いずれも水曜日の午前9時～11時
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 育児や発育などの相談
- *持ち物 / 母子健康手帳
- *申込 / 歯科・運動についての相談は、同センター(☎75-2322)へ要予約

- *申込 / 「一般相談」の理学療法士・歯科衛生士・栄養士による相談と、「こころの相談」は要予約



学んで守る!自らを

介護予防教室

▶いつまでも元気でいられるために必要なこと

- ◆とき / 2月26日(月) 午後2時～3時
- ◆ところ / ひだまりライフ大東(東前)
- ◆問合せ / 大東在宅介護支援センター(☎82-2812)へ

▶転倒のしくみ・バランスの良い身体づくり

- ◆とき / 2月28日(水) 午後1時30分～2時30分
- ◆ところ / 墨俣老人福祉センター
- ◆問合せ / 市総合在宅介護支援センター(☎77-2255)へ

▶毎日運動する習慣をつけましょう②

- ◆とき / 2月28日(水) 午後1時30分～3時
- ◆ところ / 中川ふれあいセンター
- ◆問合せ / 市中川在宅介護支援センター(☎82-8850)へ

▶体力測定

- ◆とき / 3月7日(水) 午後1時30分～3時
- ◆ところ / サツヴァの園(多芸島)
- ◆問合せ / 同施設(☎88-1775)へ



ロコモティブシンドロームを知っていますか?

筋肉や骨、関節などが衰えて、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を、運動器症候群＝ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)と言います。

40歳以上の人で、当てはまるものがありますか?

- 片足立ちで靴下がはけない
 - 家の中でつまづいたり滑ったりする
 - 階段を上るのに手すりが必要である
 - 15分くらい続けて歩けない
 - 横断歩道を青信号で渡りきれない
 - 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
 - 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用や布団の上げ下ろし)
- ひとつでも当てはまれば、ロコモの可能性がります。いつまでも自分の足で元気に歩くために、簡単なトレーニングを始めましょう!

下肢の筋力をつける「スクワット」

- ①肩幅より少し広めに足を広げて立って、つま先は30度ほど開く
 - ②膝がつま先より前に出ないように、膝が足の人差し指と同じ方向に向けて、お尻を後ろに引くように腰を下ろし、ゆっくり立ち上がる・深呼吸をするペースで5～6回繰り返します・1日3回行いましょう
- ※出来ない場合は、イスに腰掛けて机に手を置いて、立ち座りの動作を繰り返します



まごころ

次の皆さんからご寄付(平成29年11～30年1月)をいただきました。ありがとうございました=敬称略=。

- [子育て支援のため]
 - ▷学校法人平野学園 3万円
- [福祉および医療の充実のため]
 - ▷高木義夫 3万円
- [高齢者福祉事業充実のため]
 - ▷田中健一 5,000円

- [市制100周年記念新庁舎建設事業のため]
 - ▷澤田榮治 88万円 ▷国際ソロプチミスト大垣 5万円
- [スポーツ振興のため]
 - ▷大垣東ライオンズクラブ AED1台
- [人権教育の推進のため]
 - ▷桑原律 人権詩集5冊
- [青少年育成事業充実のため]
 - ▷岐阜たばこ販売協同組合 2万2,445円
- [社会福祉事業充実のため]
 - ▷国際ソロプチミスト大垣 5

- 万円 ▷伊吹絵 15万2,185円
- [荒崎幼保園、青墓幼保園へ]
 - ▷山本勲 古代米20kg
- [すもと保育園へ]
 - ▷國枝義見 もち米12kg
- [江東幼稚園へ]
 - ▷國枝義見 もち米4kg
- [赤坂幼保園へ]
 - ▷早崎和男 もち米40kg
- [市民病院へ]
 - ▷佐竹真一 100万円 ▷大垣キワニスクラブ キワニスドール30体、液晶テレビ1台、オセロ2セット

- [交通遺児支援のため]
 - ▷日本キリスト教会大垣協会 2万円 ▷日本キリスト教会大垣協会日曜学校 2万円
- [大垣駅南街区広場整備事業のため]
 - ▷大垣東ライオンズクラブ ソーラー照明灯2基
- [歴史資料の充実のため]
 - ▷藤尾昭定 墨俣宿本陣関札ほか48点(関札47点、下馬札1点)
- [時保育園、興文幼稚園、東幼稚園、西幼稚園へ]
 - ▷神鋼造機(株) 遊具4台