

## 保健センターの教室など

### 全地域 ひよこ学級

離乳食  
〈初期〉

- ▶対象／5～6か月児の保護者
- ▶とき／12月1日(月)  
午前10時～11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(初期)の進め方と試食、事故予防の話など
- ▶定員／30人(先着順)
- ▶持ち物／母子健康手帳
- ▶申込／11月17日から、同センター(☎75-2322)へ

### 全地域 離乳食〈中期～後期〉 ひよこステップ学級

- ▶対象／7～11か月児の保護者
- ▶とき／12月4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(中期～後期)の進め方、歯科指導
- ▶定員／30人(先着順)
- ▶持ち物／母子健康手帳
- ▶申込／11月17日から、同センター(☎75-2322)へ

### 大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

- ▶とき／下表のとおり  
いずれも午前9時～11時

| 内 容                                        | と き                           | と ころ・問 合 せ                                            |
|--------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 一般相談<br>保健師・管理栄養士・<br>歯科衛生士・理学<br>療法士による相談 | 12/2(火)・23(火)                 | 大垣市保健センター(☎75-2322)                                   |
|                                            | 12/16(火)                      | 上石津保健センター(☎45-2933)                                   |
|                                            | 12/11(木)                      | 墨俣保健センター(☎62-3112)                                    |
| こころの相談<br>保健師による相談                         | 12/9(火)                       | 大垣市保健センター(☎75-2322)                                   |
|                                            | 12/1(月)・19(金)<br>※19日は午後1時～3時 | 大垣市役所 会議室2-2(12/1)<br>会議室8-1(12/19)<br>※申込は大垣市保健センターへ |

### 全地域 ぱくぱくキッチン

- ▶対象／2歳以上の未就学児と保護者
- ▶とき／12月2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
- ▶受講料／200円
- ▶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／11月17日から、同センター(☎75-2322)へ

### 大垣地域 乳幼児相談

- ▶とき／12月3・10・17・24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／11月17日から、同センター(☎75-2322)へ



- ▶内容／生活習慣病の予防、こころの病などに関する相談
- ▶申込／11月17日から、各保健センターへ



## 家庭でつくる「いのち」の教育

子どもは「愛されること」で、自分を愛し、他人を愛することを学びます。「自分はいかにかけがえない大切な存在だ」という思いをはぐくみながら、「同じように、他の人も大切な存在なのだ」と伝えることが、家庭の役割として重要になっています。

「こんなにお母さんは頑張ってくれた」「家族に愛されて幸せだな」と感じることは、家庭でしかできない「いのち」の教育です。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

### 「いのち」をはぐくむ家庭の役割を実践しましょう

- ・早寝早起きなどの基本的な生活習慣を身につける
- ・家庭での食事を大切にすること
- ・興味のあることを応援し、一緒に楽しむ
- ・子どもをしっかりと抱きしめる
- ・幼児期には、本の読み聞かせをする
- ・子どもの話をじっくり聞き、子どもによく話しかける
- ・お手伝いや小さな行動にも「ありがとう」と伝える

## いつまでも健康に！ 介護予防教室

理学療法士によるお風呂deリハ(お風呂だからできる動きを学ぶ)

- ▶とき／①12月2日(火) 午前9時30分～11時  
②12月10日(水) 午前11時30分～午後1時
- ▶ところ／①上石津老人福祉センター悠楽苑  
②老人福祉センター(寺内町)
- ▶持ち物／飲み物、タオル、お風呂セット
- ▶備考／運動しやすい服装・マスク着用で参加  
※必ずお風呂に入らなければいけない教室ではありません
- ▶問合せ／リハの木の岸本さん(☎090-1562-1130)へ

リズム体操で脳トレ(脳トレ)

- ▶とき／12月3日(水) 午後1時30分～3時
- ▶ところ／サットヴァの園会議室(多芸島)
- ▶定員／15人(先着順)
- ▶備考／マスク着用で参加
- ▶申込／同施設(☎88-1788)へ
- ▶一緒に運動しよう会(運動機能向上)

- ▶とき／12月6・13・20日  
いずれも土曜日の午後1時30分～2時30分
- ▶ところ／まちなかケアセンター2階まちなかりハビリサロン(南瀬町)
- ▶定員／各20人(先着順)
- ▶備考／運動しやすい服装、かかとがある靴、マスク着用で参加
- ▶申込／同サロン(☎71-8015)へ

元気に年越し!!脳トレレクリエーション(脳トレ)

- ▶とき／12月10日(水) 午後1時30分～2時30分
- ▶ところ／サンヴェール大垣(東町)
- ▶定員／15人(先着順)
- ▶備考／マスク着用で参加
- ▶申込／同施設(☎81-2215)へ

理学療法士と看護師が行う買い物deフレイル予防教室  
(フレイルの対策と体操を学ぶ)

- ▶とき／①12月9日(火) 午後1時30分～3時30分  
②12月23日(火) 午後1時30分～3時30分
- ▶ところ／①イオンモール大垣1階カルディコーヒーファーム前(外野)  
②イオンタウン大垣2階コミュニティルームA(三塚町)
- ▶定員／各20人(先着順)
- ▶持ち物／飲み物、タオル、買い物に必要なお金、エコバッグ
- ▶備考／運動しやすい服装・マスク着用で参加  
※移動が困難な人は送迎もあり(要相談)
- ▶申込／12月1日から、(株)リリフル(☎84-2325)へ

## 正しく知ってしっかり予防！ インフルエンザ・新型コロナウイルス

《かからない・うつさないために》

問合 大垣市保健センター  
(☎75-2322)

### ①感染経路を断つ

- ・帰宅後の手洗いや、アルコール製剤による手指衛生を徹底する
- ・こまめに部屋を換気する
- ・室内では、加湿器などを使って適度な湿度(50～60%)を保つ
- ・できるだけ人混みや繁華街を避け、外出時はマスクを着用する

### ②抵抗力をつける

- ・バランスのよい食事と休養を十分とり、適度な運動を心がける

### ③免疫をつける

- ・予防接種を受ける

《発熱などの症状があると思ったら…》

- ・早めに医療機関を受診する
- ・外出を控え、無理をして学校や職場などに行かないようにする
- ・咳やくしゃみなどの症状がある時は、できるだけ不織布マスクを着用して、咳エチケットを徹底する
- ・こまめに水分補給をする
- ・バランスのよい食事と十分な休養をとる