

子育て

高齢者と介護

令和3年度放課後児童クラブの入所説明会

クラブ名/電話番号	日時/場所	小学校区
三浦学童クラブ ☎48・8888	2月18日(木) 14時30分～ 三浦小学校	三 浦
キッズホームゆりかご ☎53・5791	3月5日(金) 19時～20時 キッズホームゆりかごA	旭が丘
福重まなびっこ児童クラブ ☎51・7105	2月4日(木) 18時～19時 福重まなびっこ児童クラブ	福 重
キノコ児童クラブ ☎54・7475	随時受付 各クラブ	中 央
ときわ学童クラブ1・2・3 ☎50・2303		旭が丘
GoodSmile ☎53・8810		西大村

※詳しくは、各クラブへお問い合わせください。
●こども政策課☎54・9100

出前子育てのつどい

時間 10時～

2月	場 所	問い合わせ先
5日(金)	古賀島西公民館	ライオンキッズ
	竹松住民センター	にこにこ子育てサロン
10日(水)	松原 //	
18日(木)	三浦 //	わいわいらんど
19日(金)	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
24日(水)	福重住民センター	
26日(金)	小路口光公民館	ライオンキッズ
	古賀島西 //	

- ・にこにこ子育てサロン(昊天宮保育園) ☎55・0922
- ・わいわいらんど(すずたこども園) ☎49・5388
- ・ライオンキッズ(植松保育園) ☎54・5056

子育て支援サポーター募集
内容 有償ボランティアとして地域の親子をサポートします。(1時間500円)
場所 こどもセンター、おむらんどなど
対象 市内在住で子育てに関心があり、養成講座を受講できる人
▼養成講座
日時 3月12日(金)14時～15時
場所 プラザおむら
申込 電話または窓口(2月3日(水)受付開始)
み切 2月26日(金)
●おむらんど ☎47・6111



ベビー&マタニティのおへや
内容 ①ベビーマッサージ ②ベビーマッサージ
日時 ①2月17日(水)②26日(金)、いずれも11時～11時30分・14時30分～15時
場所 おむらんど
対象 ①2～6カ月児 ②7～11カ月児
定員 いずれも先着12組
申込 電話または窓口(①2月8日(月)②15日(月)受付開始)
●おむらんど ☎47・6111

出前講座「大村市版人生ノートづくり」受講団体募集
内容 自分を振り返り、これからの人生をより豊かにするため、あなただけの1冊を作りませんか。(1時間程度)
場所 申込団体でご用意ください。
対象 老人会や町内会など、おむね10人以上のグループ
料金 無料
申込 希望日の1カ月前まで
●長寿介護課 ☎20・7301



サロンおむら桜
内容 高齢者が集う場です。
日時 毎週火曜日、13時30分～15時30分
場所 プラットおむら2階
※2月の講座はお休みです。
●社会福祉協議会
☎53・1351
認知症の人と家族の会
日時 2月17日(水)、13時30分～15時30分
場所 プラットおむら2階
●地域包括支援センター
☎53・8141

介護予防のための体操DVDを無料で貸し出します

▼タイトル

- ・おむむら音頭体操(ストレッチ 子編・筋トシ編)
- ・やるばいーおむむら元気体操 (第1・2弾)

- ・JADECOM体操
- ・介護予防体操「夢まつり」おむむら音頭

借り方 お問い合わせください。

●地域包括支援センター
53・8141



障がい者福祉

耳とことばの相談

内容 聴覚・言語障がい者(児)の補聴器やことばの相談など(軽度・中等度難聴児の補聴器購入の相談も受け付けています)

日時 2月20日(土)13時~15時

場所 プラットおむむら4階

障がい福祉課 ☎20・7306

集団健康診査(無料)のお知らせ

- ▶大村市国民健康保険加入者 (19歳以上※令和3年3月末時点)
持参 受診券(ピンク色)・保険証
- ▶大村市後期高齢者医療保険加入者
持参 保険証

内容 問診・血圧測定・血液検査・尿検査・身体測定・診察
料金 無料
申込 電話でお申し込みください。

2月	時間	場所
17日(水)	9:00~10:30	市コミセン
18日(木)		竹松住民センター
19日(金)	13:00~14:30	中地区公民館
21日(日)※		市コミセン

※歯科相談が受けられます。(無料・景品あり)

▶任意で追加可能な検査

肺がん検診(150円)、大腸がん検診(150円)など



マスク着用をお願いします

- ※社会保険や共済保険などの被扶養者も申し込み可能。
- ※新型コロナウイルス感染症の発生状況により中止する場合があります。

●国保けんこう課(内線145)

健康

がん検診・予防接種などの助成金対象者は3月末までに受けましょう

▼がん検診などの無料クーポン券対象 次の年齢の人(令和2年4月1日現在)

- ・子宮頸がん検診:20歳女性
- ・乳がん検診:40歳女性
- ・風しん抗体検査:41~57歳男性
- ・肝炎ウイルス検査(40・45・50・55・60・65・70歳で初めて受ける人)

※無料クーポンを紛失した人は再発行します。

▼高齢者肺炎球菌ワクチン接種対象 今年度次の年齢(65・70・75・80・85・90・95・100歳)になる人で、初めて受ける人

料金 自己負担金4,000円
●国保けんこう課(内線152)

令和2年度 第2回原爆被爆者健診

時間 午前(9:30~11:00)・午後(13:00~14:00)

月日	時間	場所
2月22日(月)	午前	鈴田住民センター
	午後	松原 //
24日(水)	午前・午後	市コミセン
25日(木)		
26日(金)	午前・午後	中地区公民館

●福祉総務課(内線494)

健康おおむら21通信

夜遅く食事をとるときは

メタボリックシンドロームや高血糖の人の割合が増加しています。特に、働いている人は食事時間が不規則になりがちで、夜遅い時間に食事をとる人が増えてきているようです。

夜遅い時間に食事をとるとどうなるの？

- 空腹感から早食いやどか食いをしがちで、**エネルギーの過剰摂取**になりやすい。
- 夜は**副交感神経が優位**になり、昼間の食事よりも食べたものが**エネルギーとして蓄積されやすい**。
- 翌朝、食欲がなく**朝食が食べられない原因**になり、**生活リズムが乱れやすくなる**。

参考:農林水産省みんなの食育 ライフスタイル別トピックス 若年単身者編より ●国保けんこう課(内線192)

夕食が遅くなるときは

1 夕方に軽い食事をとる…目安は200キロカロリー前後

カロリーや脂肪の少ない軽い食事
(おにぎり・果物・乳製品など)



2 遅い時間の夕食は、夕方の食事分を差し引いた低エネルギーの食事をとる

野菜やタンパク質を補える低カロリーの食事
(野菜スープや具だくさんみそ汁など)



できるだけ早めの夕食と十分な睡眠を確保できるよう、**規則正しい生活リズムを心がけよう!**

認知症とフレイルについて

フレイルとは、健康な状態と要介護の状態の間にある「虚弱状態」を指します。「まだ、介護って事ではないのだけど…なんとなくくいつも体調が悪いのよね…」[いろいろなことが、おっくうになってきたなあ]など、年齢とともに生じる心身の衰えを言います。また、フレイルには「身体的フレイル」「オーラル・フレイル」「心理・認知的フレイル」「社会的フレイル」と呼ばれるさまざまな側面があります。これらは単独で起こるのではなく、生活習慣や、身体、心の状態によって複雑に絡み合いながら進行します。フレイルが進行していくと、認知機能が低下しやすく、認知症を発症するリスクが高いことが報告されています。認知機能が低下すると筋力や身体活動量、日常生活動作が低下し、さらにフレイル状態を招きやすくなります。フレイルの兆候に少しでも早く気づき、生活習慣を改善して「健康寿命」をのばし「認知機能低下予防」を心掛けていきましょう。

- ①同性の同年代と比べて歩くのは遅いほうだ
- ②以前と比べて体力が落ちたと感じる
- ③膝や腰など、体に痛みを感じる部分がある
- ④最近あまり食欲がない

⑤ペットボトルのふたが開けにくくなった

①から⑤の1つでも当てはまったら「身体的フレイル」の始まりかもしれません。

●太りすぎよりも痩せすぎに注意!!

実は、65歳以上では、太りすぎより痩せすぎのリスクに注意が必要なのです。活動量の低下⇒筋肉量が低下⇒基礎代謝が低下⇒エネルギー消費量が低下⇒食欲低下⇒低栄養の負のサイクルが起こります。

●タンパク質の摂取量は本当に足りていますか?

高齢になると、若いころよりもタンパク質を筋肉に変える力が衰えてきます。体重1kg当たり1.2~1.5gが必要となります。

●歩く姿勢を気にしていますか?

ウォーキングも正しい姿勢を意識することで効果が高くなります。食事療法などの治療を受けている人は、かかりつけの管理栄養士などにご相談ください。

参考文献:健康日本21(厚生労働省)


●大村市民病院 ☎52・2161


市民病院だより

2月の健康・育児カレンダー

1	月	
2	火	
3	水	1歳6カ月児健康診査 みんなであそぼう
4	木	3歳児健康診査
5	金	ことばの相談室
6	土	
7	日	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20px;">+</div> <div> たなかみのるクリニック(内科・消化器内科) 宮小路3丁目 ☎47・6677 伊崎脳神経外科・内科(脳神経外科・内科) 東本町 ☎54・4230 </div> </div> <hr/> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20px;">🦷</div> <div> たかぎ矯正小児歯科医院 東三城町 ☎53・0035(午前中のみ) </div> </div>
8	月	ことばの相談室
9	火	
10	水	離乳食教室(5カ月前後)
11	木	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20px;">+</div> <div> くしま記念クリニック(内科) 玖島2丁目 ☎51・1256 黒木医院(泌尿器科) 西大村本町 ☎54・0211 </div> </div> <hr/> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20px;">🦷</div> <div> たけし歯科医院 桜馬場2丁目 ☎50・0001(午前中のみ) </div> </div>
12	金	乳幼児すくすく健康相談 ピヨピヨえほんタイム
13	土	
14	日	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20px;">+</div> <div> 山下外科医院(消化器内科・外科) 西三城町 ☎54・7122 海江田耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科・アレルギー科) 三城町 ☎52・3329 </div> </div> <hr/> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20px;">🦷</div> <div> たなか歯科クリニック 須田ノ木町 ☎47・5557(午前中のみ) </div> </div>
15	月	ことばの相談室
16	火	
17	水	3歳児健康診査
18	木	1歳6カ月児健康診査
19	金	離乳食教室(10カ月前後)
20	土	
21	日	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20px;">+</div> <div> 中村医院(内科・小児科) 東本町 ☎52・2733 のだ耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科) 大川田町 ☎28・8733 </div> </div> <hr/> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20px;">🦷</div> <div> とやま歯科医院 富の原1丁目 ☎55・6255(午前中のみ) </div> </div>
22	月	ことばと心の相談室
23	火	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20px;">+</div> <div> 中牟田消化器内科クリニック(内科・消化器内科) 植松3丁目 ☎48・7000 おおむら海辺のクリニック(乳腺外科・精神科・心療内科) 杭出津1丁目 ☎46・3663 </div> </div> <hr/> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20px;">🦷</div> <div> 鳥越歯科 本町 ☎52・2992(午前中のみ) </div> </div>
24	水	1歳6カ月児健康診査
25	木	3歳児健康診査
26	金	
27	土	
28	日	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20px;">+</div> <div> うえだ記念内科クリニック(内科・リハビリテーション科) 諏訪1丁目 ☎48・6886 たしる医院(外科・内科) 大川田町 ☎28・8686 </div> </div> <hr/> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20px;">🦷</div> <div> なかむら歯科 協和町 ☎50・1718(午前中のみ) </div> </div>

休日在宅当番医

 病院 9:00~18:00

 歯科医院 9:00~12:00

※変更になる場合あり。受診前に確認を。

市夜間初期診療センター

内科と小児科の夜間初期診療を行っています。

診療時間 19:00~22:00(毎日)

場所 こどもセンター内 ☎54・9911

新型コロナウイルス感染症対策のため、必ず事前に電話で連絡をお願いします。

予防接種を受けましょう

お子さんの体調の良いときに、指定医療機関を予約して受けてください。生後2カ月から開始しましょう。

●こども家庭課 ☎54・9100

大村市こうのとりのダイヤル

妊娠・不妊・不育相談を受け付けています。

●専用ダイヤル ☎54・9119

子育て・健診・相談

●こども家庭課 ☎54・9100

▶1歳6カ月児健康診査

場所 こどもセンター

※対象者には個別に通知します。

▶3歳児健康診査

場所 こどもセンター

※対象者には個別に通知します。

▶ことば(と心)の相談室

時間 13:00~16:30(要予約)

場所 こどもセンター

対象 就学前の子どものことばの発達や

育児などでお悩みの人、または親子

持参 母子手帳

▶乳幼児すくすく健康相談 ※要予約

場所 こどもセンター

内容 計測、育児・栄養・歯科相談

持参 母子手帳

▶離乳食教室 ※要予約

受付 10:20~10:30

場所 こどもセンター

持参 母子手帳

乳幼児のおへや

●おむらんど ☎47・6111

▶ピヨピヨえほんタイム

時間 11:00~11:30/14:30~15:00

場所 おむらんど

定員 先着12組(要予約)

▶みんなであそぼう

時間 11:00~11:30/15:00~15:30

場所 おむらんど

定員 先着12組(要予約)