

介護者交流・おれんじパーク開催

認知症の方やその家族の方など、日ごろの悩みや困っていることを、介護経験者の方などと一緒に話してみませんか。

【日時】 11月5日(土)午後2時～4時ごろ

【場所】 市役所1階情報スペース

【問合せ】 介護福祉課地域包括支援センター係 ☎551・1537

勤務先の健診や人間ドックを受ける方へのお願い

市では、市の特定健康診査を受診せず職場健診等を受診した方のデータも集約し、市の生活習慣病対策に役立てています。

今年度、市の特定健康診査を受診せず職場の健診及び人間ドックを受診した方は、健診の結果と問診票の写しを保健センターへご提出ください(提出は、任意です)。

なお、今年度の健康診査(特定・若年・後期高齢)は10月31日(月)までです。受診がお済みでない方は忘れずに受診しましょう。

【問合せ】 保健センター ☎552・0061

講演会のお知らせ

▼「子育ての困りごと」や「気になる子」から発達や心の問題を考える

日々子育てに奮闘している皆さん、お子さんとの関

わり方を振り返ってみませんか? どうしてこういう行動をとるのか、など周囲の大人が子どもの気持ちの理解に努め、関わる事が大切です。

子どもたちが前向きな生活を送れるよう、必要なことを学んでみませんか?

【日時】 11月26日(土)午前10時～正午

【場所】 市役所第一棟2階第一・第二会議室

【対象】 幼児期・学童期の子をもつ保護者、その年代に関わる関係機関の方、今回のテーマに関心のある方

【定員】 先着50人

【講師】 富永卓男氏(東京都立小児総合医療センター小児科医)

【申込み】 10月17日(月)から保健センター ☎552・0061へ。

「福生健康ウォーキング」健康づくり推進員とウォーキングをしてみませんか?

ウォーキングは肥満解消や、血圧・血糖値の改善に効果があります。さらに心肺機能の向上や骨粗鬆症予防の効果も得られます。

今回は、健康づくり推進員の会で作成した「福生健康ウォーキングMAP」の「せせらぎコース(約5km)」を歩きます。せせらぎ遊歩道公園からスタートし、せ

せらぎの音を聞きながら中福生公園、ほたる公園を通ります。体力に自信のない方でも大歓迎です。

【日時】 11月10日(木)午前9時～11時ごろ ※雨天中止

【集合場所】 福祉センター正面入り口

【定員】 先着20人

【コース】 せせらぎ遊歩道公園～ほたる公園～中福生公園～永田橋下～中央公園～せせらぎ遊歩道公園

※コースは変更になる場合があります。

【申込み】 10月17日(月)から保健センター ☎552・0061へ。

食欲の秋・スポーツの秋 ～元気に活動するために～

秋は何を食べてもおいしくて、食べ過ぎて太ってしまったり、夏の疲れで食欲も体力も低下している方もいるかもしれません。

そんなときには食生活を直直してみましよう。旬の食材は値段も安く、栄養価も高くおすすめです。

秋の旬の食べ物といえばサツマイモ。夏の疲れを取るのに役立つ栄養素が含まれています。例えば、食物繊維は便秘の解消に役立ち、カリウムは老廃物の排出を促す作用があります。また、ビタミンB1・B2

も多く含まれ、疲労回復に効果的です。

きのこ類も食物繊維が豊富です。食物繊維には整腸作用があり老廃物を排出する作用があります。

サンマやアジは栄養価の高い青魚です。血液をさらさらにしてくれるEPAや脳によいとされるDHAなど良質の栄養素が含まれて

います。

栄養のある食事を取ることで夏の疲れを解消し、体調を整えることができます。おいしく食べて元気に秋を過ごしましょう。

季節を問わず、手洗いうがいを忘れずに。

【問合せ】 保健センター ☎552・0061

献血にご協力をお願いします

赤十字血液センターによる献血を実施します。

【日時】 10月25日(火)午前10時～午後3時30分(午後1時～2時を除く)

【場所】 市役所栄通り側広場

【問合せ】 保健センター ☎552・0061

第64回精神保健福祉普及運動のお知らせ

推進標語「誰にでもできることがある社会の実現に向けて」

この運動は、精神障害者の福祉増進及び国民の精神保健の向上を図ることを目的として、毎年全国的に行われています。

【運動期間】 10月10日(祝)～16日(日)これに伴い、市では以下の相談の周知・普及に努めます。なお相談は通年で行っています。

▼こころの健康相談

家庭・職場などでのさまざまなこころの悩みなど、こころの健康に関する相談窓口をご案内します。市の相談窓口は、健康課が市役所1階ロビー等で実施する「健康相談」、障害福祉課の相談等で、ご本人やご家族からの相談に応じています。また、社会福祉協議会が福祉センターで実施している「心の相談」もあります。こころの健康が気になったら、お早めにご相談ください。

・障害福祉課の相談

【電話相談】 ☎551・1742
【来所相談】 電話予約のうえ、市役所1階10-1番障害福祉課へ。
※「健康相談」「心の相談」については、2面に掲載している11月の無料相談をご参照ください。

▼精神保健福祉相談①

こころの病気について心配な本人・家族・関係者からの相談等(こころの病気かどうか、アルコール依存・ギヤ

ブル依存・薬物依存・認知症・思春期問題等)を実施しています。

【相談窓口】 東京都西多摩保健所(保健対策課地域保健担当)

【電話相談】 ☎0428・22・6141

【来所相談】 電話予約のうえ、来所してください。

【受付時間】 月～金曜日の午前9時～午後5時

▼精神保健福祉相談②

対人関係、こころの悩み・病気に関する相談、センターの利用に関する相談、思春期・青年期の精神保健上の問題に関する相談、薬物・アルコール等の依存症に関する相談等を実施しています。

【相談窓口】 東京都立多摩総合精神保健福祉センター

【こころの電話相談】 ☎042・371・5560

【来所相談】 上記のこころの電話相談に相談のうえ、予約してください。

【受付時間】 月～金曜日の午前9時～午後5時

▼東京都夜間こころの電話相談

精神的な問題で困ったときや、よく眠れない、やる気が出ない、死にたくなるなどつらいときは気軽にご利用ください。専門の相談員が対応します。

【電話相談】 ☎03・5155・5028

【開設時間】 午後5時～10時

※受付は9時30分まで。

【問合せ】 保健センター ☎552・0061、障害福祉課 ☎551・1742



児童館で遊ぼう！(10月その2)

ひろば事業

乳幼児と保護者を対象とした、子育て支援事業です。

【熊川児童館】 ☎539・1515

遊具開放DAY 24日(月)・26日(水)・31日(月)、11月2日(水)午前10時～正午【対象】 幼児と保護者

くまさんひろば 25日(火)午前10時30分～11時30分【対象】 1歳6か月以上の幼児と保護者

【田園児童館】 ☎552・3133

おはなしの日 20日(木)・27日(木)午前11時～11時20分【対象】 乳幼児と保護者

よちよちすくすくひろば 25日(火)午前10時30分～正午【対象】 0、1歳児と保護者

ぼんぼこタイム 26日(水)午前11時～11時20分【対象】 乳幼児と保護者

親子であそぼう 11月1日(火)午前10時30分～11時30分【対象】 1歳6か月以上の幼児と保護者



【武蔵野台児童館】 ☎553・8822

遊具開放DAY 20日(木)午前10時30分～正午【対象】 1歳6か月以上の幼児と保護者

ぴよぴよひろば 24日(月)午前10時30分～正午【対象】 0歳児と保護者

とことこひろば 25日(火)午前10時30分～正午【対象】 1歳児と保護者

わんぱくひろば 27日(木)午前10時30分～正午【対象】 2歳児以上と保護者

わくわくひろば 11月1日(火)午前10時30分～11時30分【対象】 2歳児以上と保護者

多世代交流事業

【熊川児童館】 ☎539・1515

くまがわ元気スポット 27日(木)午前10時10分～11時30分【対象】 幼児と保護者、地域の皆さんどなたでも参加できます。

※各館とも、事業終了後、子育ての悩み相談や情報交換を行っています。詳細は各館へお問い合わせください。

児童館ホームページURL (<http://www.fussa-jidokan.net/>)