

医療・介護新時代の「終の住処」をどう考える

日時 2月3日(水)午後1時30分～午後4時(1時間開場)

場所 アビスタホール

内容 ①講演「終の住処、見直しのポイント」講師：浅川澄一さん(福祉ジャーナリスト)

②グループ別意見交換「終の住処―私はこう思う―」

③グループ発表、講師によるアドバイスとまとめ

定員 当日先着130人(申込不要)

費用 無料

高年齢社会への対応を探る会・加藤 ☎710515292

プロが伝授「せっけんクリーニング講習会」

ご存じですか? ダウンもウールも家庭で洗えます。プロのクリーニング屋さんが洗い方を実演します!

日時 2月18日(木)午後2時～4時

場所 我孫子南近隣センターホール(けやきプラザ9階)

講師 茂木孝夫さん(白染舎クリーニング代表取締役)

定員 先着80人(子ども同伴可)※無料

☎・☎ 電話で消費生活センター ☎71851146

9(平日・第2・4土曜日)午前9時30分～午後6時

予防接種の受け忘れはありませんか?

母子健康手帳の『予防接種の記録』のページをご確認ください。対象年齢でまだ受けていない予防接種がありましたら、早めの接種をおすすめします。接種の際は、必ず保護者が同伴し、母子健康手帳と予診票を持参してください。予診票が手元がない方はご連絡ください。

◎麻しん風しん混合(MR)

対象 1期…1歳、2期…平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの方

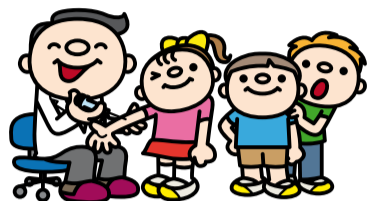
無料期間 1期…1歳～2歳未満、2期…平成28年3月31日まで

回数 1期・2期…各1回

◎ジフテリア破傷風混合(DT)2期

対象 11歳～13歳未満(小学6年生時に個別通知を送付) 回数 1回

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126



こころの健康講座

心の病を持つ方にとって、周りの人の理解や支えはとても重要です。正しい知識を身につけ、私たちにできることを考えてみませんか?

日時 2月27日(土)午後1時30分～4時

場所 我孫子南近隣センターホール(けやきプラザ9階)

内容 ◎ストレスに負けない心と体のづくり方 講師…中山貴至さん(柏駅前なかやまメンタルクリニック院長)

◎訪問看護による精神障害者のケアについて 講師…千葉真由美さん(わかかさ訪問看護ステーション)

◎障害者まちかど相談室ってどういうところ

対象・定員 心の健康について関心がある市内在住・在勤の方、先着80人

費用 無料

☎・☎ 障害福祉支援課・内線381

介護保険ボランティア講座

「バルーンアートでボランティアしませんか?」

◎ボランティア市民活動相談窓口で・と・り・あ 2月27日(土)①午前10時～午後0時30分…いろいろな動物の作り方講習(初心者向け)

②午後1時20分～3時50分…アーチの作り方講習

◎名戸ヶ谷あびこ病院会議室 3月3日(木)③午前10時～午後0時30分…着ぐるみの作り方講習

④午後1時20分～3時50分…弓矢・ボール・お花などの作り方講習(初心者向け)

対象 介護保険ボランティア登録者、市内在住の65歳以上で介護保険ボランティアに登録できる方、ボランティア活動に興味・関心のある20歳以上の方

定員 ①②各12人、③④各20人

費用 回数に関わらず1500円(材料費)

☎・☎ 2月22日(月)までに電話・ファクス・Eメールで、て・と・り・あ ☎7185-5233、☎7185-5243、✉avc@abiko-shakyo.com



危険ドラッグは「持たない!」「買わない!」「使わない!」

危険ドラッグは、店舗やインターネットで、「合法ハーブ」「アロマ」「お香」「バスソルト」「フレグランスパウダー」などと、あたかも安全なもののように「偽って」販売されています。これらの製品には麻薬等の違法な物質が入っていることもあり、摂取すると意識障害、嘔吐、けいれん、呼吸困難など有害な作用を起すことがあります。危険ドラッグは大変危険です。千葉県から薬物を根絶する輪を広げましょう!

☎ 県業務課 ☎04312312620、県精神保健福祉センター ☎043126313893、県警ヤング・テレホン ☎01783149701

認知症の方の家族のつらい「あびこ」ひとりで悩まず、参加してみませんか

日時 2月10日(水)午後1時30分～3時30分

場所 けやきプラザ1階工作室

内容 介護方法や日ごろ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

費用 無料(予約不要)

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

2月 各種健診と健康教室

◎乳幼児の各種健診・相談・教室 ☎は予約制です。			◎心の健康に関する教室		
☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126			場所 保健センター		
項目	日程	対象・内容など	教室名	日時	
★ しあわせママパパ学級 ☎	6・13・20日(土)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方	アルコール教室	5日(金)14時30分～16時	
4カ月児相談	2・9日(水)	平成27年9月生まれ	心の健康クラブ	15日(月)14時～16時	
育児相談(乳幼児の育児)	10・24日(水)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着10人	◎デイケアクラブ		
	17日(水)	保健センター	時間	午前10時～11時30分	
1歳6カ月児健康診査	25日(木)	平成26年7月1日～7月20日生まれ	☎	障害福祉支援課・内線381	
2歳8カ月児歯科健診	23日(火)	平成25年6月生まれ	教室名	日・所	
3歳児健康診査	4・18日(木)	平成24年7月1日～8月10日生まれ	あびこ	24日(水)アビスタ第2学習室	
5歳児健康診査	23日(火)	平成23年2月生まれ	こほいでい	10日(水)外出(要予約)	
★ 離乳食教室(4～6カ月児向け) ☎	26日(金)	乳児の保護者、先着30人	◎遊具うんどう教室		
★ 後期離乳食教室(8～9カ月児向け) ☎	3日(水)	平成27年5月生まれ、先着20人	時間	午前10時～11時	
食事・栄養相談 ☎	随時	全年齢対象・電話相談可	☎	高齢者支援課 ☎7185-1112	
			開催日	場所	
			19日(金)	天王台西公園 *雨天中止	

健康メモ 374 漢方薬の正しい使い方

市販薬の中に「痩せる」ことを目的とした薬がいろいろと販売されていますが、名前の違いはあれど、そのほとんどが「防風通聖散」という漢方薬です。このお薬、本来は浮腫をとり、お腹の中にたまったものを下して外に出し、体にこもった熱を取り去るための薬です。決して「痩せる薬」ではないのです。浮腫が取れて、便秘が解消すれば一時的に体重が減るのは当たり前のことです。「食べ過ぎ」、「飲み過ぎ」を解消するのが痩せるための第一歩です。「風邪に葛根湯」、宣伝広告でよく聞くフレーズです。実はこの薬、風邪以外にも用います。肩こりなどがそれにあたります。肩こりなどで市販薬の葛根湯を飲み続ける方がいらっしゃいますが、長期に内服する場合には注意が必要です。それは葛根湯に含まれる麻黄という生薬が心臓に影響して、脈が速くなることがあります。特に高血圧で薬を内服している方はくれぐれも注意してください。ちなみに風邪の時に葛根湯を使うタイミングは、「寒気」、「節々の痛み」、「首のコリ」があるときが最適です。

ケアナーシングワイズ外科・内科クリニック 植村 豊

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

●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、割高になります。休日は日曜、祝日、年末年始