



次ページにもほけんだよりが続きます

育児相談

子どもの発達相談会 (要予約)

- 日時 28日(月) 13:30～16:30
- 会場 船引保健センター
- 対象 お子さんについて、落ち着きがない、友だちとうまく関われないなど相談のある方(おおむね4歳から18歳までの方と保護者)
- 内容 臨床心理士による個別相談
※1人40分程度
- 申込 1週間前までに保健課へお申し込みください。



こころとからだの健康相談

こころの健康相談

(相談無料、秘密厳守)

- 日時 16日(水) 9:30～11:30
- 会場 市役所
- 申込 1週間前までに保健課へお申し込みください。
※臨床心理士が相談に応じます。



その他の相談先

- 福島いのちの電話 ☎024-536-4343
 - 時間 10:00～22:00 (毎日)
- 「誰にも分かってもらえない…」そんな孤独のなかで苦しんでいる方、ひとりで悩まないでお話してください。

献血へのご協力ありがとうございました

2年度、市では795の方に献血へのご協力をいただきました。たくさんの方の善意に感謝します。

事業所献血・街頭献血

～就業時間内のご協力ありがとうございます。

- ・AGC グラスプロダクツ(株) 郡山工場
- ・(株)エクストエンジニア
- ・LF クリエイションズ(株) 福島工場
- ・大橋機産(株)船引西工場
- ・大橋機産(株)船引東工場
- ・片倉コープアグリ(株)東北支店 福島事業所
- ・川口内燃機製造(株)福島工場
- ・(株)重松製作所船引事業所
- ・関口工場(株)船引工場
- ・セブンイレブン大越町店
- ・(株)大東銀行船引支店
- ・田村地方衛生処理センター
- ・月電工業(株)船引工場
- ・(株)デンソー福島
- ・(株)トッキュウ福島営業所
- ・日東粉化工業(株)福島工場
- ・備北粉化工業(株)福島工場
- ・福島さくら農業協同組合 たむら地区本部
- ・福島さくら農業協同組合 常葉支店
- ・フシマン(株)福島工場
- ・(株)ミツバ福島工場
- ・メガステージ田村
- ・リオン・ドール船引店

400ml 献血へのご協力をお願いします。

輸血を受ける患者さんにとって、200ml 献血に比べ 400ml 献血からの血液を輸血した方が、副作用が大幅に減少します。そのため、多くの医療機関が 400ml 献血による輸血を求めています。ご負担をおかけしますが、ご協力をお願いします。

献血時の新型コロナウイルス感染症に対する安全対策に取り組んでいます。詳しくは、日本赤十字社のホームページをご覧ください。



献血は「命」をプレゼントできる大きな贈り物です。

「運動療法」のススメ

たむら市民病院から

Tamura Municipal Hospital



初夏の陽気が感じられ、身体を動かしやすい時期になりました。今回は自宅でできるリハビリテーション(運動療法)をご紹介します。

●ひざや股関節に痛みがある場合の運動療法

<パラセッティング(膝下へ押しつぶす動作)>

1. 膝の下にタオル(またはボール)を入れる(①)
2. それをつぶすように力を入れ、5～10秒そのままの状態を保つ(②)

3. 10～15回を2セット行う

<ポイント>

- ・つま先をあげたまま膝を伸ばしきりましょう。
- ・できるかぎり足を上げずに行いましょう。

【注意点】

- ・痛みや熱っぽい感じがある場合は冷やしてください。
- ・変形性股関節症の診断を受けている場合は、脱臼している部位に注意して行ってください。
- ・脊椎(せきつい)の病気がある場合は、しびれなどの症状がないか確認しながら行ってください。
- ・リウマチにかかったことがある場合は、負荷の強いトレーニングは避けてください。
- ・痛みが出ない範囲で行ってください。

●脳血管障害(脳卒中などの後遺症)がある場合の運動療法

<ステップ練習>

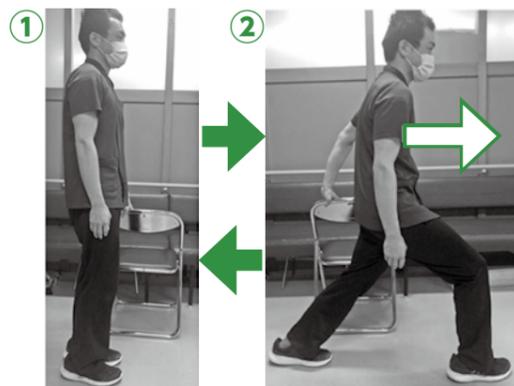
1. 手すりをつかむ(①)
2. 交互に左右の足を前に出す(②)
3. ゆっくりと元の位置に戻す
4. 10～20回を左右2セット行う

<ポイント>

なるべく背筋を伸ばして行いましょう。



タオルまたはボール



■田村地方夜間診療所 ※受診前に必ずお電話ください。

船引町船引字源次郎(福祉の森公園地内) ☎81-2233
受付時間…19:00～21:30 ※土・日、祝日、お盆、年末年始は休診

6月の診療予定表				
月	火	水	木	金
5/31	1	2	3	4
なごみファミリークリニック	まつぎき内科 胃腸科クリニック	清水医院	矢吹医院	三春病院
7	8	9	10	11
橋本医院	秋元医院	青山医院	島貫整形外科	船引クリニック
14	15	16	17	18
石塚医院	のざわ内科 クリニック	遠藤医院	雷クリニック	かとうの内科 クリニック
21	22	23	24	25
まつえ整形外科	白岩医院	石川医院	さとう耳鼻咽喉科 クリニック	船引クリニック
28	29	30		
のざわ内科 クリニック	東部台こども クリニック	清水医院		

※都合により担当医が変更になる場合があります。
医師によって専門分野が異なるため、その日の担当医が対応できるか受診前にお電話ください。

《急病時の問い合わせ先》

- 郡山市休日・夜間急病センター ☎024-934-5656
- 日曜休日夜間当番医案内 ☎024-933-4000



6月の休日当番医・薬局

6(日)
清水医院(船引町) ☎82-3535
アイランド薬局船引店(船引町) ☎81-1189

13(日)
のざわ内科クリニック(三春町) ☎61-1500
ルビー調剤薬局(三春町) ☎62-4848

20(日)
白岩医院(常葉町) ☎77-2036

27(日)
かみや内科クリニック(小野町) ☎72-3212

診療時間…9:00～18:00
※医療機関によっては17:00まで

変更される場合があります。受診前に、医療機関に確認してください。福島医療情報ネットのホームページからも検索することができます。

