



### ●●● 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 15日(水) 13:30~15:30
- 会場 船引保健センター
- 申込 1週間前までに保健課☎81-2271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

#### 健康に関する相談 (随時)

■保健課 ☎81-2271

## たむら市民病院から

Tamura Municipal Hospital



◀市民病院  
ホームページ

### 「3か月体びんしゃん教室のご紹介」

たむら市民病院では、介護保険で要支援1~2の方と要介護認定を受けていなくても市役所・ケアマネジャーから依頼を受けた方を対象に通所サービスを行っています。

通所サービスの目的：日常・社会生活に支障がある方に対して、心身機能の改善を図り、生活の質を向上させ、社会参加を促せるように支援するものです。

#### <3か月体びんしゃん教室の流れ>

- ①血圧測定と体調の確認、自主トレーニング・食事状況の確認  
(月に一度栄養士からの食事指導があります)
- ②集団体操・転倒予防体操
- ③個別の体操  
(初めの方は、最初に体力測定があります)



【集団体操】



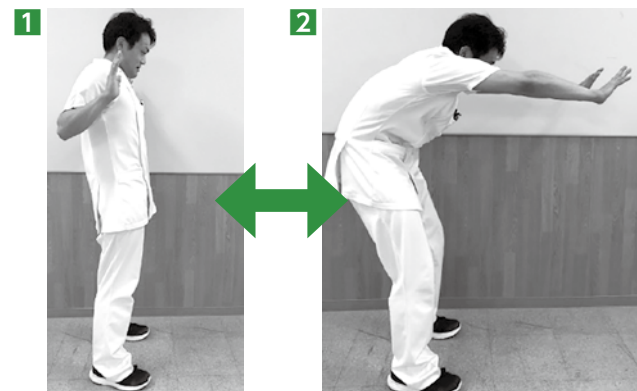
【体力測定(握力)】



【個別の体操】

### 3か月体びんしゃん体操を一部紹介

- 1 肩甲骨を寄せるように腕を引いて3秒程度とめます。
- 2 腕を伸ばせるだけ伸ばして3秒程度とめます。
- 3 ①~②を繰り返す。5~10回を2セット行います。  
※痛みがない範囲で行いましょう



## 献血へのご協力ありがとうございました(事業所献血・街頭献血)

3年度、市では799人の方々に献血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
- ・(株)大塚ポリテック福島製作所大越工場
- ・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
- ・関口工業(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)トプコンオプトネクスス
- ・日東粉化工業(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

献血を受ける患者さんにおいて、200ml献血に比べ400ml献血からの輸血の方が、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による輸血を求めています。ご負担をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。

なお、献血の際は、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おります。

詳しくは、日本赤十字社のホームページをご覧ください。▶▶▶



### ●●● 弁護士相談会 ●●●

#### 「弁護士によるB型肝炎特別措置法相談会(無料・個人情報厳守)」

- 日時 6月11日(土) 13:30~16:00 (受付15:00まで)
- 場所 郡山市労働福祉会館 中ホール
- 内容 集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族を対象とした弁護士による相談会
- その他 予約優先、当日会場での申し込み可
- 問合せ 全国B型肝炎訴訟新潟弁護団 ☎025-223-1130

### ■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
5/30	5/31	1	2	3
船引クリニック	のざわ内科クリニック	白岩医院	のざわ内科クリニック	三春病院
6	7	8	9	10
まつえ整形外科	矢吹医院	石川医院	遠藤医院	雷クリニック
13	14	15	16	17
なごみファミリークリニック	かとうの内科クリニック	清水医院	さとう耳鼻咽喉科クリニック	東部台こどもクリニック
20	21	22	23	24
秋元医院	橋本医院	島貫整形外科	まつざき内科胃腸科クリニック	石塚医院
27	28	29	30	
船引クリニック	のざわ内科クリニック	青山医院	のざわ内科クリニック	

※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違うため、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

- 5(日) 船引クリニック(船引町) ☎82-0137
- コスモ調剤薬局船引店(船引町) ☎81-2833
- 12(日) なごみファミリークリニック(三春町) ☎62-2473
- みはる調剤薬局(三春町) ☎61-1616
- 19(日) まつえ整形外科(船引町) ☎81-1222
- げんじろう調剤薬局(船引町) ☎81-1555
- 26(日) 総合南東北病院滝根診療所(滝根町) ☎78-2442
- オリオン薬局(滝根町) ☎68-1455

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。

