

第1回寝具類等洗濯乾燥消毒サービス事業

在宅で寝たきりなどの状態にある65歳以上の高齢者や、一人暮らしの高齢者の寝具類を洗濯・乾燥・消毒します。

- 対象者
  - ①在宅で要介護認定が要介護4以上と判定された方
  - ②65歳以上の一人暮らしの高齢者で、近親者(子)が市内にいない方
  - ③在宅の寝たきり重度身体障害者
- 内容
  - ①市で契約しているクリーニング事業者が市内を巡回します。申請者の自宅から寝具類を回収し、洗濯・乾燥・消毒して1週間後にお届けします。
  - ②利用料は無料です。ただし利用できるサービスの上限額は、1回につき12,000円です。(敷き布団・掛け布団・毛布など、1品目2点まで申請できます。)
- 利用方法
  - 利用する方は申請が必要です。申請窓口は、保健福祉部高齢福祉課、各行政局市民課、各出張所で受け付けています。
- 申請期間 5月7日(火)～5月30日(木)
- 回収・返却予定日(午前のみ) ※申請状況により、日程が変更になる場合があります。



地区	回収日	返却日
滝根	6月3日(月)	6月10日(月)
大越	6月4日(火)・5日(水)	6月11日(火)・12日(水)
都路	6月6日(木)	6月13日(木)
常葉	6月7日(金)・17日(月)	6月14日(金)・24日(月)
船引①(移・瀬川・美山)	6月18日(火)・19日(水)	6月25日(火)・26日(水)
船引②(船引・文珠)	6月20日(木)・21日(金)	6月27日(木)・28日(金)
船引③(要田・七郷・芦沢)	7月1日(月)・2日(火)	7月8日(月)・9日(火)

問・申 保健福祉部 高齢福祉課 ☎82-1115 各行政局 市民課、各出張所

オレンジカフェ

認知症について話ませんか？



「オレンジカフェ」は、認知症の方やそのご家族の悩みを地域で共有しながら、気軽集えるカフェスタイルの交流の場です。専門の方に相談もできます。認知症について、「支える人」「支えられる人」の垣根を越えて、一緒に話ませんか？

問 保健福祉部 高齢福祉課 ☎82-1115

カフェの名	ふれあいカフェ「ひまわり」	は〜とカフェ	ふれあい喫茶「とこのは」
対象	関心のある方なら誰でも	関心のある方なら誰でも	関心のある方なら誰でも
開催日時	第1金曜日 午前10時～正午 ※変更になる場合がありますので、事前にご確認ください。 ※5月は休みです。	第3日曜日 午後1時30分～午後3時30分	第3土曜日 午前9時30分～午前11時30分
会場	おおごえふるさと館 (大越町上大越字水神宮 62-1)	は〜とらいふ船引 (船引町東部台 6丁目 46)	ときわ荘 (常葉町常葉字長縄 5-1)
参加費	200円	200円	無料
問い合わせ先	田村市地域包括支援センター ☎68-3737	は〜とらいふ船引 ☎73-8580	ときわ荘 ☎77-4033

献血へのご協力  
ありがとうございました

30年度、市では719名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を申し上げます。

事業所献血・街頭献血

～就業時間内のご協力に感謝申し上げます～

- ・AGC グラスプロダクツ(株) 郡山工場
- ・大塚ポリテック福島製作所
- ・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 福島事業所大越工場
- ・(株)エクストエンジニア
- ・(株)オプトネクス
- ・(株)重松製作所船引事業所
- ・(株)大東銀行船引支店
- ・(株)デンソー福島
- ・(株)ミツバ福島工場
- ・(株)モード・エ・ジャコモ福島工場
- ・川口内燃機製造(株)福島工場
- ・郡山ヤクルト販売(株)船引センター
- ・シチズン電子船引(株)
- ・セブンイレブン大越店
- ・中央化学(株)東北工場
- ・月電工業(株)船引工場
- ・日東粉化工業(株)福島工場
- ・備北粉化工業(株)福島工場
- ・藤倉航装(株)船引工場
- ・福島さくら農業協同組合 たむら地区本部
- ・フシマン(株)福島工場
- ・メガステージ田村(株)アクティブワン
- ・(有)富士電子
- ・リオンドール船引店

400ml 献血へのご協力をお願いします。

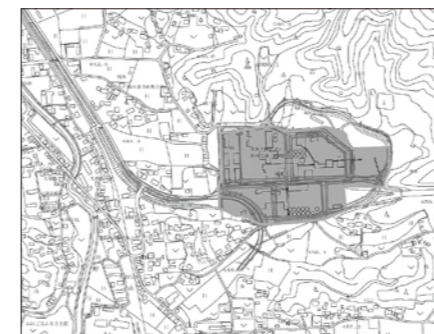
輸血を受ける患者さんにとって、200ml 献血に比べ400ml 献血からの血液を輸血した方が、副作用が大幅に減少します。そのため、多くの医療機関が400ml 献血による輸血を求めています。ご負担をおかけしますが、ご協力をお願いします。

献血会場や献血バス予定表など、詳しくは、日本赤十字社福島県赤十字血液センターのホームページ (<http://www.fukushima.bc.jrc.or.jp/>) をご覧いただくか、保健福祉部保健課(☎81-2271)へお問い合わせください。

お詫びと訂正

4月1日発行「たむら市政だより4月号」に掲載した記事に誤りがありました。お詫びして訂正します。

- 該当箇所  
「公共下水道の供用区域が広がります」記事中、新たに下水道が使用できる区域⑤大越町の区域  
【訂正前】下大越字後原の一部  
【訂正後】上大越字後原の一部



生活習慣病を防ぐ運動法

生活習慣病とは、偏った食事、運動不足、喫煙、過度なストレスなど、好ましくない習慣や環境が積み重なることで発症する疾患の総称です。

今回は、生活習慣病を防ぐ3つの運動法をお伝えします。

- ①有酸素運動  
生活習慣病予防で特に有効なのが、有酸素運動です。ウォーキングやエアロビクス、水泳などの息がはずむような運動を30分以上、週2回行うことで、肥満・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病の予防に効果を発揮します。
- ②筋力トレーニング  
筋肉に刺激を与えると筋肉量が増え、骨が強くなり、骨粗鬆症や腰痛の防止に最適です。はじめは軽い負荷で正しいフォームを身につけて行うことが大切です。
- ③ストレッチ  
ストレッチは筋肉をほぐし、こわばった腱を伸ばす運動です。怪我を防止し、運動効率を高めることができます。

生活習慣病をすでに罹患している人は、医師にどの程度の運動をしても大丈夫か必ず相談するようにしてください。

佐久間 英俊 作業療法士

問 公立小野町地方総合病院 総務課 ☎72-3181

夜間救急外来診療前に電話を

夜間救急外来診療を受ける際は、受診前に電話で症状をお伝えください。

受付時間：平日 17:00～20:30

広告欄 Advertisement

たむら市政だより広告(有料)募集中

- 掲載位置 表紙・裏表紙を除く各ページの最下段
- 申込方法 所定の申込書に広告原稿を添えて提出
- 規格 1号広告…縦45.5mm×横170mm  
2号広告…縦45.5mm×横82.5mm
- 広告料 1号広告…20,000円(1回)  
2号広告…10,000円(1回)
- 締め切り 各号発行日(毎月1日)の20日前まで
- その他 詳しくは、経営戦略室 ☎81-2117へ