

健康づくり市民講座参加者募集!

あなたの「血压」「血糖」は大丈夫?
健康になる“ちょっとしたコツ”を専門家から学んでみませんか?
ご参加お待ちしております。

- 日時 9日(月) 午後1時30分～3時30分
(受付 午後1時15分～)
- 会場 船引保健センター
- 内容 「血管が若返る運動
～ながら運動とスキマ時間をいかす!～」
・運動指導士講話、家庭でできる運動の実践
- 参加費 無料
- 持ち物 健診結果(当日までにお持ちの場合)・動きやすい服装
- 申込方法 3月6日(金)までに保健課に電話で申し込みください。



「おやこの食育教室」が開かれました

12月15日に、田村市食生活改善推進協議会が主催する「おやこの食育教室」が文化の館ときわで開かれ、幼児や小学生の子どもとその保護者ら8組18人が参加しました。

教室では、食生活改善推進員から“楽しく食べることについて”などの話を聞いた後、豆腐クリームのパングラタンなど計3品を調理しました。



参加した親子からは「普段なかなか一緒に料理する時間がないので、参加できて良かった」「簡単でおいしかった」という感想が聞かれ、親子で地域の人とも交流しながら楽しい時間を過ごしていました。

3月の体操教室

- 内容 ストレッチ、転倒予防体操、筋力トレーニングなど
- 時間 午後1時30分～3時

日	会場
6(金)	船引保健センター
13(金)	滝根保健センター

3月の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 11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に申し込みください。
※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

(毎日) 10:00～22:00
「誰にもわかってもらえない」そんな孤独と絶望のなかで苦しんでいる方、ひとりで悩まないで、お話しください。

育児相談

すくすく教室(要予約)

- 日時 12日(木) 10:00～11:30
- 会場 船引保健センター
- 対象 就学前のお子さんについて言葉が遅い、落ち着きがないなど相談のある方
- 内容 集団での親子あそび、医師、心理士による相談など
- 申込 初めて参加を希望する方は、事前に保健課に申し込みください。

子どもの発達相談会(要予約)

- 日時 16日(月) 13:30～16:30
- 会場 船引保健センター
- 対象 お子さんの「発音が心配」、「どもりがある」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 言語聴覚士による一人40分程度の個別相談
- 申込 1週間前までに保健課に申し込みください。



たむら市民病院から

管理栄養士の橋本絹子と申します。

病院管理栄養士の仕事は、献立作成や栄養指導など、病院の食に関する全ての分野に関わります。例えば、献立作成では、入院患者さんの症状・疾患の状況に応じた、様々な種類の献立を作成しています。

食べることは、とても大切なことです。



橋本絹子 管理栄養士

患者様に合った栄養管理のほか、味や盛りつけ、彩りに配慮し、提供方法もひと手間二手間をおしませず、調理師の方々と協力し、安全でおいしい食事の提供を常に心掛け、少しでも気持ちを安らいで過ごしていただけるよう、食の環境づくりも大切にしています。

寒さが厳しいこの時期を、元気に乗り切るための免疫力アップの食事ポイントをご紹介します。

まずは、必要な栄養素をバランスよくとるために、主食+主菜+副菜を意識して食べましょう。さらに、以下のよ

うな食材を料理に取り入れてみましょう。

温かい汁物や鍋などに入れて体を温めながら食べるというですね。

- ①ウイルスが侵入する、のどや鼻の粘膜を強くするビタミンAを含む食材(緑黄色野菜、レバー、うなぎなど)
- ②寒さからのストレスをやわらげ、風邪などの病気に対する身体の抵抗力を高めるビタミンCを含む食材(果物、野菜、いも類など)
- ③体を温め、血流をよくして免疫細胞の働きを活発にする食材(しょうが、とうがらしなど)

田村地方夜間診療所

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

3月の診療予定表				
月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
のざわ内科クリニック	雷クリニック	春山医院	東部台こどもクリニック	かとうの内科クリニック
9	10	11	12	13
石川医院	中央通りクリニックやない	総合南東北病院 滝根診療所	青山医院	白岩医院
16	17	18	19	20
さいとう医院	石塚医院	清水医院	秋元医院	—
23	24	25	26	27
西山医院	まつざき内科 胃腸科クリニック	三春病院	矢吹医院	せんざき医院
30	31			
のざわ内科クリニック	島貫整形外科			

※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

3月の休日当番医・薬局

- 1(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
- 8(日) 西山医院(三春町) ☎62-2473
- 15(日) まつざき内科胃腸科クリニック(常葉町) ☎77-2870
- 20(金・祝) 石塚医院(小野町) ☎72-2161
ヤナイ調剤薬局(小野町) ☎72-5912
- 22(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
- 29(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

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。

