



健康通信

西尾市健康づくり推進員を募集 地域で健康づくりの輪を広げる

問西尾市保健センター(☎ 57・0661)



今年度の健康づくり推進員の皆さん

31年度西尾市健康づくり推進員を募集します。「健康について正しい情報を知りたい」「生涯健康で元気に暮らしたい」「今までの経験を生かしたい」「地域を元気にしたい」など、健康づくりに関心のある方は、ぜひご応募ください。
健康づくりの秘訣と生きがいを手に入れて、自分を輝かせてみませんか。

健康づくり推進員って何？

健康づくり推進員は西尾市の健康に関する知識や課題などを自ら学び、家族や地域の方の健康づくりを応援しています。現在、会員は28人。市内在住で健康づくりに関心のある方なら、年齢や性別は問いません。60代の方が最も多く、7人いる男性も活躍中です。任期は31年4月から3年間。再任も可能です。

どんな活動をしているの？

7回の養成講座(下表)で、健康に関することやAEDの使い方や学んだり、あいち健康プラザ(大府市)で体力測定を行いました。

毎月第3木曜日の午前中には、市民の皆さんと一緒に、市内で

日にち	内容
4月23日(火)	西尾市の健康課題
5月22日(水)	ゲートキーパー研修
6月25日(火)	認知症サポーター養成講座
8月(未定)	救命講習
9月(未定)	体力測定
10月(未定)	市民健康講座
12月5日(木)	健診結果の見方

内容が豊富な健康づくり推進員養成講座



笑顔で楽しくウォーキング
多い時には約100人が参加

ウォーキングを楽しんでいます。申し込みが不要のため、気軽に参加できると好評です。また、7・8月の暑い時期には、室内で体操を行っています。

申し込み方法

2月1日(金)〜28日(木)に、または電話で西尾市保健センターへ。

市民病院Q&A

Q 親が軽い認知症と診断されました。どのような病気ですか。

認知症看護認定看護師 余語華代

A 認知症とは、記憶力や判断力などといった発達した認知機能が持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障を来す状態をいいます。原因となる主な疾患に、アルツハイマー型、脳血管性、レビー小体型、前頭側頭型の認知症があります。硬膜下血腫や甲状腺機能低下症などの疾患は、治療することで症状の改善や軽減が見込めます。かかりつけ医に早めに相談してください。



認知症には「記憶力や判断力の低下」「時間や場所などの見当がつかない」「物事を段取りよく行えない」などの中核症状と呼ばれる症状があります。それに関連して現れる不安や抑うつ、興奮、妄想などの症状を行動・心理症状(BPSD)といい、本人の性格や環境周囲の接し方などで現れ方に個人差があります。原因となる疾患によっても、症状の特徴や現れ方が少しずつ異なります。

認知症を正しく理解し、認知症の方の意思を尊重しながら適切に対応することで、認知症の方はその人らしく穏やかに過ごせます。心配事や困り事があれば、一人で悩まずに医師や医療スタッフにご相談ください。

問市民病院管理課(☎ 56・3171)

図書館ナビ

Library Navi

2月の
休館日

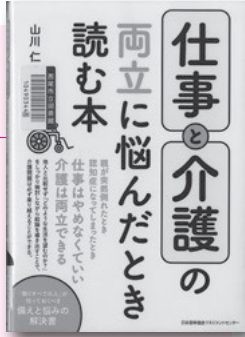
全館共通 4日(月)・18日(月)・25日(月)
各館 西尾市立図書館 (☎56・6200) …21日(木)
一色学びの館 (☎72・3880) …なし
吉良図書館 (☎32・3400) …なし
幡豆図書館 (☎62・6588) …なし

おすすめの新刊

仕事と介護の両立に悩んだとき読む本

著…山川仁/日本能率協会マネジメントセンター

仕事と介護の両立が難しくなるパターンや両立のポイントを掲載しています。親が突然倒れた時、離職せず介護をするにはどうするべきか? 「働く人」が知っておくべき備えと悩みへの解決書です。



2月のおはなし会

団体名など	対象	日時
▼西尾市立図書館		
よちよちさんのおはなし会	0～2歳児	14日(木)・28日(木) 午後3時30分
おはなしドキドキ	0～4歳児	12日(火)・26日(火) 午前10時30分
おはなしの会きらら	園児・小学生	2日(土) 午前11時
鶴城ボランティアーズ	園児・小学生	16日(土) 午後3時
水曜おはなし会	どなたでも	6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水) 午後3時
紙芝居のおはなし会	どなたでも	23日(土) 午前10時
▼一色学びの館		
ラッコランド	0～1歳児	21日(木) 午前11時
めそっこランド	2～3歳児	14日(木) 午前11時
土曜日のおはなし会	園児・小学生	2日(土)・9日(土)・16日(土) 午前10時30分
▼吉良図書館		
おはなしキラキラ	0～4歳児	6日(水)・20日(水) 午前10時30分
ひよこランド	2～4歳児	13日(水)・27日(水) 午前10時30分
よみきかせ会	園児・小学生	3日(日) 午前10時30分
土曜お話し会	園児・小学生	9日(土) 午前10時30分
おはなしくりりん	園児・小学生	20日(水) 午後4時
▼幡豆図書館		
いちごおはなし会	0～1歳児	26日(火) 午前10時45分
おはなしぴょーん	2～3歳児	5日(火) 午前10時45分
幡豆よみきかせの会	園児・小学生	10日(日)・24日(日) 午前10時30分
はずっこおはなし会	園児以上	19日(火) 午後4時10分

2月の映写会

館名	対象	日時	タイトル
西尾市立図書館	小学生以下	9日(土) 午前10時30分	ぴったんこねこごかな3
	中学生以上	9日(土) 午後2時	継(きずな)庵治石の味
一色学びの館	中学生以上	16日(土) 午前10時	ウェディング・バンケット
	小学生以下	16日(土) 午後2時	手ぶくろを買いに
吉良図書館	小学生以下	9日(土) 午後1時30分	森のいえ
	中学生以上	9日(土) 午後2時30分	天心の譜
幡豆図書館	小学生以下	2日(土) 午前11時	チルビー17 ひとりじゃないよの巻
	中学生以上	2日(土) 午後2時	99歳の詩人柴田トヨ 心を救う言葉

児童館だより 2月

- 就学前のお子さんは保護者同伴
- 詳しくは各施設に、直接お問い合わせください。
- 児童館全般については、子育て支援課こども福祉担当 (☎65・2108) へ。

内容	対象	日時など
▼中央児童館 (☎57・5661)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	7日(木)…ふれあい遊び 14日(木)…大きくなったかな 21日(木)…リズム遊び 28日(木)…人形劇 午前10時30分～11時
おもしろ遊び	小学生	16日(土) 午後2時～2時30分
卓球	小学生以上	火～金曜日 午後3時～4時20分 土・日曜日、祝日 午後1時～4時20分
制作 (ロケット)	幼児～小学生	火～日曜日 午後3時30分～4時
▼吉良児童館 (☎32・1191)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	1日(金)…エアポリン 8日(金)…絵本・手遊び 15日(金)…親子体操 22日(金)…おひな様作り 午前10時30分～11時
作って遊ぼう	幼児～小学生	9日(土) 午前10時30分～11時
エアポリン	幼児～小学生	16日(土) 午前10時30分～11時

内容	対象	日時など
▼一色児童センター (☎74・2800)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	6日(水)…絵本・手遊び 13日(水)…リズム遊び 20日(水)…親子体操 午前10時30分～11時
いっぱく茶会	幼児～小学生	23日(土) 午後2時～3時
パパと作って遊ぼう(縄跳び)	幼児～小学生	10日(日) 午前10時30分～11時30分
大縄跳びに挑戦	幼児～小学生	11日(祝) 午前10時～11時30分
エアポリン	幼児～小学生	2月27日(水)～3月2日(土) 午前10時30分～11時30分、 午後3時30分～4時30分
▼幡豆児童館 (☎63・0131)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	1日(金)…リズム遊び 8日(金)…室内砂遊び 15日(金)…手形 22日(金)…おひな様作り 午前10時30分～11時
くつ下あわせ	年少～小学生	17日(日) 午前10時30分～11時
制作	年少～小学生	火～日曜日 午後4時～4時30分 土・日曜日、祝日 午前11時～11時30分