

# 4月から 介護予防教室に会場、メニューが加わります!

参加は無料 町内に住民登録のある65歳以上の方限定です

新規の方、会場または時間を変更したい方は **申し込みが必要です**

※参加希望者は下記の会場、教室および時間①～⑤のうち一つを選択してください。  
※一つの会場のみ参加できます。月の途中での会場および時間の変更はできません。

	現在実施中		新しい教室
会場	いきいき4♥6	虎杖浜公民館	萩野公民館
教室名	①②体すっきりストレッチ教室 (旧ピラティスヨガ教室)	③体すっきりストレッチ教室 (旧ピラティスヨガ教室)	④やさしいストレッチ教室 ⑤男性優先お父さんのための ストレッチ教室
開催日	毎週月曜日(第5・祝日除く)	毎週木曜日(第5・祝日除く)	毎週木曜日(第5・祝日除く)
時間	①13時～13時45分 ②14時～14時45分	③10時～10時45分	④13時45分～14時30分 ⑤14時45分～15時30分
新規募集 人数(定員)	①5～10名(定員25名) ②5～10名(定員25名)	③10名(定員25名)	④25名(定員25名) ⑤25名(定員25名)
清掃・消毒		清掃・消毒があります	清掃・消毒があります
その他	持ち物・日程などは個別に通知します。状況に応じ、延期・休止になる場合もあります		

申し込み・問い合わせ先：高齢者介護課（地域包括支援センター） ☎82-5560

## 親子でいっしょに感染予防

子どもは免疫力が未熟なため、感染症にかかりやすいです。  
親子で感染症を予防するためにも、お手本を見せたり、手を添えたりしながら手洗いの習慣を身に付けましょう。



手を洗うのはこんなとき!

- ◎外出から帰って来たとき
- ◎遊んだあと
- ◎食事の前
- ◎トイレに行ったあとなど

### 健康な体を育てる生活習慣

親子で規則正しい生活リズムを意識してみましょう。

1. しっかり栄養	2. 運動して体力をつける	3. ぐっすり眠って 感染症への抵抗力を高める
①1日3回の規則正しい食事 ②「楽しく食べる」時間を大切にしよう ③栄養がまんべんなく取れるようにいろいろ食品を食卓にのせよう	①たくさん体を動かそう ②親子で一緒にできる遊びを取り入れてみよう	①まずは、早起きと外遊び ②寝るときには暗く静かな環境をつくる ③毎日同じ時間、同じ流れで寝るように促そう

#### その他...

- ・帰宅後のうがい
- ・定期的なお部屋の換気なども有効です。

#### ※2歳児未満の子どもにマスクを使用するのは危険!

乳幼児は自分から体調や息苦しさを伝えられないので、体調悪化の発見が遅れたり、窒息などのリスクが高まります。十分注意してください。

問い合わせ先：健康福祉課 健康推進グループ ☎82-5541

## 町立病院よりお知らせ

### 1. 診療体制（お薬処方）変更のお知らせ

広報2月号において内科医師2名の退職についてお知らせしておりますが、小沼正和医師が担当していた「毎週 ①月曜日午後、②火曜日午前、③水曜日午前、④金曜日午後」については、「休診扱い」となっています。小沼医師の診察を受けており「お薬の処方が必要な方」は、お手数ですが他の医師を受診し、処方を受けてくださいますようお願いいたします。また、その際には主治医が変更となるため、処方の内容が変更となる場合もあります。

出野正孝医師については3月26日(金)まで外来診療を実施しておりますので、今後の診療とお薬の処方などについては出野医師にご相談ください。

### 2. 発熱外来の検体検査体制のお知らせ

広報2月号において検体検査体制についてお知らせしましたが、一部内容に訂正がありますのでお知らせいたします。

(1) 発熱外来はこれまでの平日の8時30分～16時30分に加えて、時間外や土日曜・祝日も診察を行っていますが、「時間外については診察と薬の処方のみ可能で」、「検体検査は平日・土日曜日・祝日の通常診療時間内でのみ実施いたします」。

(2) 検体検査については当院でも実施いたしますが、「1日の検体検査件数に限りがあるため、医師の判断などにより検体検査を苫小牧で実施する場合や、結果の判定まで数日程度の時間を要することもあります」ので、あらかじめご了承ください。

**外科・田口医師が3月末をもって退職されます。**

問い合わせ先：町立病院 ☎82-2181