

暮らしのたより

5月 - 1 2 ③ ④ ⑤ ⑥ 7 8 9 10 11 12 13 14 15

5月の健康だより

☎ 保健婦人センター 64-8993

☆乳児相談

該当児 生後3ヵ月と9ヵ月に達した赤ちゃん

☆離乳食講習会

該当児 前期…生後2～5ヵ月の赤ちゃんを持つ母親や祖母
後期…生後8ヵ月以降の赤ちゃんを持つ母親や祖母

☆1歳6ヵ月児健康診査

該当児 平成元年10月生まれ

☆2歳児むし歯予防教室

該当児 2歳～2歳6ヵ月の幼児

☆3歳児健康診査(会場は富士保健所)

該当児 昭和63年4月生まれ

★日時、会場は健康カレンダーをごらんください。

成人病予防運動推進講座

☎ 保健婦人センター 64-8992

とき 5月9日～7月18日 毎週木曜日(計11回) 10:00～11:30

ところ 保健婦人センター 健康増進ホール

対象 市内在住の40歳以上の人

定員 50人(先着順)

内容 成人病予防・健康づくりのための運動についての学習、歩行運動・ストレッチ体操の実習

受講料 360円(保険料)

申し込み 5月1日～8日までに電話で申し込んでください。

第79回

ふれあい教養セミナー

☎ 東海大学 0543-34-2385

とき 5月18日(土) 14:00～

ところ 東海大学短期大学部(静岡市宮前町)

テーマ 「日本語にみる家族像」

講師 寿岳章子(国語学者)

定員 400人

入場料 無料(ただし、受講券が必要)

申し込み

5月10日までに、電話かほかき、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、〒424 清水市三保2389 東海大学社会教育センター「ふれあい教養セミナー」へ申し込んでください。

5月の歩く会

☎ 体育振興課 内線 2727

とき 5月19日(日) 雨天は26日

ところ 五竜の滝(裾野)

集合 富士駅改札口前8:30

コース 富士駅発8:44 沼津駅 裾野駅～五竜の滝 行程約8km

持ち物 弁当、水筒、雨具など

問い合わせ

事務局(桑原方) ☎52-2764

民話テレホンサービス

☎53-1111

4/30～5/12

伝法の三十番神さん 吉原一中

スマート教室

☎ 保健婦人センター 64-8992

「やせたいけれども、なかなかやせられない」、「ひとりでは、なかなか実行できない」という人、参加してみませんか。

とき 5月20日～11月18日(計8回)

ところ 保健婦人センター

対象 65歳未満で肥満度が20%以上の人

定員 50人(先着順) 無料

申し込み 5月15日までに申し込んでください。

※肥満度の出し方

(身長-100)×0.9=標準体重

(体重-標準体重) / 標準体重 ×100=肥満度



犬、猫の引き取り日

☎ 環境衛生課 内線 2052

飼えなくなった犬、猫の引き取りは各会場15分です。当日は愛犬手帳をお持ちください。なお、飼えなくなって出した犬、猫はお返しできませんのでご注意ください。また、野良猫の捕獲、引き取りはいたしません。

◆5月10日(金)、24日(金)

吉永公民館9:00、市役所西口9:30、大淵公民館10:10、鷹岡公民館11:40

◆5月17日(金)、31日(金)

田子浦公民館9:00、富士公民館9:30

健康コーナー

こつ そしょうしょう 骨粗鬆症



年をとることにより、骨のカルシウム等が減って、骨がもろくなる病気で閉経後の婦人に多く発生します。特に手、足、背骨に慢性の痛みを起し、腰や背中が曲ったり、丸くなったり、背も低くなり、ころぶと骨折をしやすくなります。病状が進行すると、急に立ちあがったり、重い物をもっただけで、また看護する人が手足をかかえただけで骨折を起こす場合もあります。

骨折を起こしても、X線上、初期に

は変化を証明できない場合があります、背骨の場合では、寝起きで痛みがひどく、トイレにはいずっていくほどです。その場合は2週間ほどで必ずX線上に変化があらわれますので再検査が大切です。

原因についてはわからないこともありますが、骨細胞が年をとると活動がにぶくなり、さらにカルシウム摂取、吸収不足、ビタミンD欠乏、運動不足、女性ホルモン不足等があります。その他、多量飲酒や喫煙、副甲状腺ホルモンの異常等が考えられます。

予防法として、日常生活上の注意点は大きく三つに分けられます。

(1)カルシウムをよくとることとして、牛乳・海産物・豆腐・ゴマ等をよく食

べましょう。

(2)長く寝ていたり、あまり体を動かさないと、手・足の骨がますますもろくなるので、無理のない運動として1日1時間位の散歩をしましょう。

(3)日光にあたるとビタミンDが活性化されるので、外に出て日光を浴びるようにしましょう。

(富士市医師会)

レター通信

春の風と共に、街の緑が美しい季節となってきました。それに誘われるように散歩をお勧めします。歩くことは手軽に出来る運動として、一番いいといえましょう。