



Bringing up a child

子育て

行方市子育て支援センター

☎ 0299-55-0130(直通)

子育て相談は随時受付けています

親子教室 & ス・トミック講座《五感・表現》

できたよ～さつまいもー親子芋ほり大作戦ー

日時 10月29日(木) 9時45分受付

場所 玉造中学校前畑

汚れても良い服装で参加してください。

親子教室《のびのび・どろんどろん》

親子でリンリン♪リトミック

日時 10月21日(水) 9:30受付

場所 玉造公民館

講師 鎌形由貴乃さん



☆ 11月のス・トミック講座のお知らせ☆

☆さつまいもクッキング

日時 11月5日(木) 9:30受付

場所 北浦保健センター 講師 河野史子栄養士

参加人数 親子15組(先着順)

申込締切 10月28日(水)

費用 実費を集合します。

子育て広場 10月の予定

10月		麻 生		北 浦		玉 造			
		午前 9:30~ 11:30	午後 1:30~ 3:30	午前 9:30~ 11:30	午後 1:30~ 3:30	午前 9:30~ 11:30	午後 1:30~ 3:30		
1	木			○			○		
2	金			○		○			
5	月					○			
6	火	○				○	○		
7	水	○				○			
8	木			○					
9	金	○		○			○		
13	火	○							
14	水	○				○	○		
15	木			○			○		
16	金	○		○					
19	月					○			
20	火	○				○			
21	水	親子教室							
22	木	○		○					
23	金	○		○					
26	月					○			
27	火	○				○			
28	水	○		○			○		
29	木	親子教室&ス・トミック講座							
30	金					○			

開催場所 麻→麻生公民館 北→北浦公民館 玉→玉造保健センター



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎ 0299-55-0114

いつまでも健やかにすみなれた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族のみなさんを、医療、保健、介護及び福祉などさまざまな方面から総合的に支援します

◆健康のミニ知識◆

高齢者の健康をおびやかす

廃用症候群(生活不活発病)とは?

病気をしたり体に痛みがあったり、あるいは外出するのがおっくうだったりして、からだを使わないと脳を含め全身のあらゆる器官の働きが衰えることをいいます。必要以上に安静にしすぎたり、家や社会での役割りがなくなる事などによって意欲や知力の低下もおこります。

予防はまず、できることから

『転倒予防』

日頃より散歩などで足・腰の筋力を鍛えておく。
(自分の足にあった滑りにくい靴を履く)

『さらなる機能低下の悪循環をさける』

脳卒中・低栄養・閉じこもりなどにより活動の制限→機能の低下→さらなる活動の制限→機能低下

『自助努力』

自分で出来ることは時間がかかっても、なるべく自分で行うように心がけましょう。

