



～健康づくりコラム～

社会参加「社会とつながりを持ちましょう」

高齢期になると、さまざまな要因から外出するのが面倒になります。しかし、家の中に閉じこもる生活を続けていると、体の機能が低下して介護が必要になる可能性が高くなります。また、社会から孤立し、他者とのコミュニケーションをとる機会が少なくなると、うつ病を招きやすくなります。

心身ともに健康な生活を送るためには、積極的に外へ出て、さまざまな人と交流する機会をつくるのが重要です。

▼「社会参加」は心身の活動を活発にする特効薬

【活動的な生活をしましょう】

買い物や散歩など、積極的に外出する用事をつくりましょう。人と会話をしたり、外の景色を楽しんだりするだけでも脳や体に刺激を与えます。

「外出の目的」をつくる3つのヒント

- ① お気に入りの、おいしいレストランを見つける
- ② 市が実施している、介護予防教室などに参加する
- ③ 季節の景色を見に行く

【地域の活動に参加しましょう】

60歳以降は、自分が住む地域に目を向け、つながりを持つことが大切です。地域の集まりや行事に積極的に参加することで、災害時や困ったときなど、自らのセーフティーネットにもつながります。

▼老人クラブのご紹介

老人クラブは、地域を基盤とする高齢者の自主組織で、生きがいづくりや健康づくりを推進しています。また、健康活動・スポーツ大会・各研修に積極的に参加し、毎年、秋には全体研修（一泊二日）を実施し、会員の親睦が大いに図られます。「60過ぎたら、地域で楽しむ！」を合言葉に老人クラブへ加入してみませんか。



【老人クラブに関する問い合わせ先】

介護長寿課（千代田庁舎）  
☎ 0299-59-2111

～休日緊急診療当番医～ 9月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】			【外科】		
1日	烏山診療所	029-843-0331	1日	野上病院	029-822-0145
8日	荒川沖診療所	029-843-0859	8日	神立病院	029-831-9711
15日	石井内科クリニック	029-841-6125	15日	淀縄医院	029-822-5615
16日	鈴木クリニック	029-841-7711	16日	県南病院	029-841-1148
22日	高野医院	029-841-0154	22日	神立病院	029-831-9711
23日	木戸医院	029-841-1753	23日	野上病院	029-822-0145
29日	田谷医院	029-823-2636	29日	松永医院	029-823-7771

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
1日、8日、15日、16日、22日、23日、29日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856 休日夜間の急患▶

～シルバーリハビリ体操～ 9月



◀自宅でもできる体操をYouTubeで配信  
☎ 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110

場所	日時
下稻吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）	熱中症予防のため、8月・9月のシルバーリハビリ体操は <b>休止</b> となります。
霞ヶ浦コミュニティセンター（旧 あじさい館）	
千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）	
大塚ふれあいセンター	
やまゆり館	



子育てお悩み相談室

生後2カ月の保護者からの相談

★熱が出たとき、何に注意すればよいですか？

熱の高さと病気の重さは比例しません。赤ちゃんの様子、笑顔、体の動かし方がいつもどおりか、母乳・ミルクの飲み（食欲）はどうかを見てください。なお、下痢、おう吐、食欲がない時は、早く受診しましょう。受診の際には、経過や症状を正確に伝えることが重要です。先生に経過や症状を話せるようにメモをするなどしておきましょう。



【メモ】

- ① 熱の経過： \_\_\_\_日 \_\_\_\_時頃 \_\_\_\_度
- ② 熱以外の症状：おう吐・下痢・咳・発疹  
機嫌・食欲

【38℃以上の発熱があった時の診察の受け方】

▶生後3か月未満

元気で飲みがよくても、早めに受診すること。

▶生後3か月～6歳

ぐったりしている、無表情で活気がない、1日中ウトウトしているときは早めに受診すること。

飲みもよく、機嫌も悪くなければ、様子を見ながら診療時間内に受診する。ただし、症状が変わったら早めに受診すること。

乳幼児健診・教室カレンダー 9月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4か月児健診（令和6年5月生）	11日 月	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 増進課
1歳児相談（令和5年8・9月生）	10日 月	午後1時15分	要		
1歳6か月児健診（令和5年2月生）	12日 水	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和3年5月生）	13日 木	午後1時15分	要		
にこにこ教室（未満児）	5日 水、19日 水、26日 水	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	4日 月	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	2日 月、6日 木、19日 水、27日 木、30日 日	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 9月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	10日 月、24日 月	①午前9時30分 ②午後2時	7月1日 月 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	10日 月	午前9時30分	要	かすみがうら	健康増進課
ウェルカムベビークラス	8日 日	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	

【受診後の自宅での過ごし方】

- 解熱剤は、原因とは関係なく熱を下げるのが目的なので、医師の指示通りに使用してください。
- 熱によって、水分が奪われます。脱水にならないように、こまめに水分補給をさせてあげましょう。オシッコの色が濃くなる、オシッコの量が減るのが脱水の目安です。
- 氷枕・氷のうなどで体を冷やしてあげましょう。嫌がる場合は無理して使う必要はありません。
- 休日・夜間の子どもの症状にどう対処したらよいのか迷ったときは、**子ども救急電話相談（#8000）**で相談することもできます。

☎ 健康増進課 ☎ 029-898-2590

子育てインフォメーション

やまゆり館行事 **要予約** ※9月2日 日 予約開始



★ベビーマッサージ

日時：9月17日 月 午前10時～10時45分  
対象：10組（生後2か月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者）

料金：500円

講師：松原 玲架（ベビーマッサージセラピスト）  
※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

※詳細は、やまゆり館ホームページをご覧ください。

☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601