

高齢者向け自由参加型サロン

いち、にの、さ～んぽ

～より活動的で張りのある生活を
送れるために～

みんなと一緒に、身体を動かして楽しく交流しましょう！
申込みは不要です。動きやすい服装でご参加ください。



午前の部（受付：9時30分～）

10時～11時30分

- 1月9日(水) 高平生涯学習センター
- 15日(火) 石神生涯学習センター
- 16日(水) 原町保健センター
- 17日(木) 太田生涯学習センター
- 11・25日(金) 鹿島保健センター

午後の部（受付：13時～）

13時30分～15時

- 1月8日(火) 大甕生涯学習センター
- 9・23日(水) ひばり生涯学習センター
- 10・24日(木) ひがし生涯学習センター

内 容 さびつき予防体操、筋力アップ運動、健康チェックなど

持参物 飲物（水分補給）、
上履き（鹿島・原町保健センター
ひがし生涯学習センター）

参加費 無料

問合せ 長寿福祉課 ☎④5239



休日当番医・薬局

診療時間 9時～16時

1月20日(日).....

医 菅 原 医 院 ☎④2070
(鹿島区鹿島字町153)

薬 うさぎ堂薬局本陣前店 ☎④3369
(原町区本陣前1丁目82)

キクチ薬局 ☎④2009
(鹿島区鹿島字町37)

1月27日(日).....

医 おのだ内科クリニック ☎②8811
(原町区大町1丁目3)

薬 大町調剤薬局 ☎⑤3389
(原町区大町3丁目95)



休日歯科当番医

診療時間 9時～16時

1月20日(日)
新開歯科医院(相馬市) ☎③3214

1月27日(日)
大町病院(原町区) ☎④2333

保健センターから こんにちは



ご参加ください

メンズ・クッキング



男性の皆さん、料理に挑戦!

食生活改善推進員による「メンズ・クッキング」を開催します。

包丁を使ったことがない方や毎日の食事作りに苦勞している方などは、ご参加ください。

と き 1月17日(木) 9時30分～12時30分

と ころ 原町保健センター

定 員 先着24人

内 容 健康的な食生活についての講話と調理実習

参加費 一人200円

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 1月11日(金)

申込先・問合せ 健康づくり課 ☎③3680

南相馬市・浪江町・葛尾村

第4
火曜日
開催

交流サロンに ご参加ください

借上げ住宅にお住まいの方などを対象にした交流サロンは、いわき市にお住まいの方であればどなたでも参加でき、25年3月まで毎月第4火曜日に開催します。

と き 1月22日(火) 13時30分～15時

と ころ タウンモール・リスポ2階
いわき市小名浜蛭川南5-6
☎0246(92)4298

内 容 茶話会、健康に関する講話、体操、その他創作活動など

問合せ 福島県相双保健福祉事務所

いわき出張所

☎0246(24)6118

ピアサポートネット

ひとりでは不安なことも“誰か”とだったらできるはず

NPO法人ビーンズふくしまでは、様々な悩みを抱える青少年に同世代の仲間（ピア）同士による交流などの活動の場所として「ピアサポートネット」を開催します。

なお、詳しいプログラムの内容はお問い合わせください。

対象 おおむね15歳～40歳
（震災ストレス、孤立感、就職・就学についての悩みなどを抱える方）

申込先・問合せ

NPO法人ビーンズふくしま
☎ 024(563)6223

日程と内容	
とき	1月9日(水) 10時～14時
ところ	はまなす館
内容	料理の鉄人 「みんなで作ろうよ。お料理大会！」
とき	1月15日(火) 10時～正午
ところ	スポーツアリーナそうま
内容	スポーツしよう!!! 「無理なく体を動かして、ホカホカに!」

ノロウイルスによる

感染性胃腸炎に注意しましょう!

例年、初冬から春先にかけて、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が毎年流行しています。

ノロウイルスは、主に汚染された食品を食べることによって感染します。また、患者の便やおう吐物から二次感染し、大規模な集団感染につながることもあります。学校や社会福祉施設などで集団生活をおくる場所では特に注意が必要です。

■食品からの感染

- 感染した人が調理などをして汚染された食品
- ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など

■人からの感染

- 患者のふん便やおう吐物からの二次感染
- 家庭や施設内などでの飛沫などによる感染

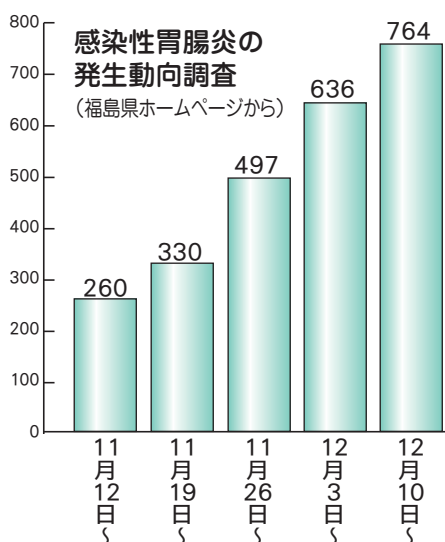
■潜伏時間

感染から発症まで24～48時間

■主な症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。

乳幼児や高齢者は、重症化することも多く、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。



予防方法は 手洗い・うがいです

感染性胃腸炎の感染経路は、ほとんどの場合、口から体内に入る「経口感染」です。手洗い・うがいをしっかりと行い、清潔を保つことが重要です。日頃から、食事の前や調理の前、トイレの使用後、帰宅後など、石けんと流水でしっかりと手を洗って予防しましょう。

また、タオルの共有を避けることも必要です。