

ご参加ください



男性のための料理教室

初心者向けの「男性の料理教室」を4月から毎月開催します。

“ご飯を炊いたことがない”、“料理をしたことがない”といった男性の方は、ご参加ください。

開催日程 4月3日(水)・5月1日(水)
6月5日(水)・7月3日(水)
8月7日(水)・9月4日(水)
10月2日(水)・11月6日(水)
12月4日(水)・1月8日(水)
2月12日(水)・3月12日(水)
10時～12時30分

開催場所 鹿島保健センター

定員 24人

内容 市内にお住まいの男性の方でできるだけ年間を通して受講できる方(年齢は問いません)

参加費 無料

申込方法 電話でお申し込みください。

申込先・問合せ 健康づくり課 ☎ ☎ 3 6 8 0

料理が楽しくなった！

小林 芳信さん(78歳)

男性の料理教室には生活支援相談員に誘われ、昨年9月から参加しています。

参加しているうちに料理が楽しくなり、レパートリーも増えました。今では、仮設住宅に戻ったら習った料理を作って奥さんにごちそうしています。

楽しみながら料理教室に参加しましょう。



保健センターから こんにちは



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

3月19日(火) 石神生涯学習センター

21日(水) 太田生涯学習センター

22日(木) 鹿島保健センター

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(鹿島保健センター)

参加費 無料

問合せ 長寿福祉課 ☎ ☎ 5 2 3 9

わかちあいの会に 参加しませんか

「わかちあいの会」は、家族や恋人・親友など大切な人を亡くした方が互いを尊重しあい、ありのままの思いを語りあえるつどいの場です。

とき 3月10日(日)13時30分～16時

ところ 原町保健センター

内容 ミニ講話、茶話会など
※託児あり(要連絡)

申込方法 事前に電話でお申し込みください

申込先・問合せ 健康づくり課 ☎ ☎ 3 6 8 0

平成25年度各種健(検)診

申込みは お早めに

市では、3月中旬に平成25年度の各種健(検)診申込書を対象となる世帯に郵送します。

受診を希望される方は早めにお申し込みください。

申込期限 3月29日(金)

問合せ 健康づくり課 ☎ ☎ 3 6 8 0



被災地の地域医療フォーラム

お医者さんのシンポジウム & 懇談会

NPO法人はらまちクラブでは、被災地の医療現場はもちろん、一人暮らしの高齢者や出産などの課題を考える「被災地の地域医療フォーラム」を開催します。

申込みは不要で、どなたでも参加できます。

とき 3月25日(月) 17時30分～19時

ところ ロイヤルホテル丸屋

フォーラム終了後に「地域医療めぐりあい懇談会」を開催します。希望される方は、事前にお申し込みください。
参加費 4,000円

申込先・問合せ NPO法人はらまちクラブ
☎090-8258-0840(江本)

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 3月26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

歯科保健アクションプラン

妊 娠 期

体調に合わせて口の中をさわやかにできる

- 妊娠中に歯科健診と歯みがき指導を受けましょう

乳 幼 児 期

食べたらみがく、1日1回しっかり仕上げ

- 食べたらみがく習慣を身に付けましょう
- 1日1回保護者が必ず仕上げみがきを行いましょ

学 童 思 春 期

1日3回、きちんと食べて歯みがき

- 1日3食きちんと食べましょう
- 昼食後の歯みがきをしましょう
- デンタルフロスを使いましょう

青 壮 年 期

1日1回、しっかり・丁寧に歯みがき

- 1日最低1回は、しっかり丁寧にみがきましょう
- デンタルフロス、歯間ブラシを使いましょう
- 半年に1度歯科健診を受け、歯みがきの指導を受けましょう

高 齢 期

1日1回、お口の中をきれいにさっぱり

- 1日最低1回は、自分の歯、入れ歯、舌など、お口の中を丸ごときれいにしましょう

「歯科保健アクションプラン」とは、ライフステージに応じたお口の健康づくりのための具体的な取組みを進める計画です。この計画では「いくつになってもおいしく食べることができて、楽しくおしゃべりができる」を基本目標に、妊娠期から高齢期までの全てのライフステージにおいて「1日3回食後に歯みがき」を実践することを目指します。お口をきれいにして機能を保つことができれば、栄養をきちんと摂取できて免疫力が高まり、様々な病気や肺炎などの予防をはじめ、全身の健康づくりにつながります。



「1日3回食後に歯みがき」
お口をきれいに
楽しい生活を



和田 歯科衛生士