

「こんにちには保健センターです」

申し込み・問い合わせ 健康増進課 ☎443・1631

愛の献血にご協力ください

献血とは、患者の方が安心して輸血を受けることができ、健康な方が無償で自分の血液を提供することです。血液は、医療が発展した今日でも人工的に造ることができず、また、長い期間にわたって保存することもできません。

特に冬場は、風邪など体調を崩す方が多くなり、そのうえ、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、献血される方が少なく、血液が不足しがちです。

病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者の方には、血液を安定的に届けるためには、多くの方からの年間を通じた継続的な献血が必要不可欠です。

広く各世代の皆さんの献血に対するご理解・ご協力をお願いいたします。

献血可能年齢（全血献血）

対16～69歳
※65歳以上の方は、健康を考えると、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

時2月21日(月)

午前10時～11時45分
午後1時～4時

場総合保健福祉センターロビー

すくすく相談（予約制）

保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関するさまざまな相談に応じます。
・体重の増え、身長伸びが気になる。
・ミルクの飲みが少ない、離乳食が進まない。
・ことばが遅い、発達が心配。
・歯磨きが上手にできないなど
・育児でお困りの方、ご相談ください。相談は無料です。

時1月25日(火)

午後1時30分～3時

場総合保健福祉センター

対1歳6カ月未満のお子さんとその保護者

持母子健康手帳・バスタオル



おうちで親子遊びをしよう

体を使った運動遊びは脳と心を育てます。新型コロナウイルス感染症対策として外出自粛や、イベントの中止などもあり、お子さんもストレスをため込んでいるのではないのでしょうか。また、寒い季節となり、おうちで過ごす時間が増えていると思います。おうちの中でも楽しめる親子遊び

でストレス発散しませんか。子どもは、遊びを通して記憶力・表現力・想像力・言葉の発達など、たくさんの能力を養います。そして、社会で生きていくための力も身につけていきます。

今回は、おうち遊びを4つ紹介します。

押しくらまんじゅう

背中合わせでお尻を押し合います。複数人で行うと密着度が増し、さらに体が温まります。押し合うタイミングがズレることで面白さもアップ！



体じゃんけん

全身を使ってじゃんけんをします。グーはしゃがんで体育座り。チョキは足を前後に開く。パーは両手両足を広げます。ポーピングをアレンジしても楽しめます。

魔法の絨毯（じゅうたん）

バスタオルを床に広げ、その上に子どもを座らせます。お家の方はタオルをゆつくり引っ張り進みます。バランス感覚を養う遊びです。

新聞紙シユート

新聞紙をちぎります。紙ぶきで遊んだ後は、ちぎった新聞紙を丸め段ボールにシユート。投げても蹴っても楽しめます。

※家の中で遊ぶ時は、柱やテーブルなどの障害物の近くでは遊ばないようにしましょう。



成田赤十字病院公開健康講座「夜間頻尿」を開催

時1月22日(土)

午後2時～3時30分

場ボンベルタ成田店

アネックス館B棟2階

定会場50人

※WEBでのライブ配信は上限がありません。

講師

成田赤十字病院

泌尿器科医師 中西雄亮氏

成田赤十字病院社会課に電話または同病院ホームページから申し込み。

申し込み・お問い合わせ先

成田赤十字病院社会課

☎0476・222・2311

高年齢者インフルエンザ予防接種実施期間を延長します

千葉県では、インフルエンザワクチンの供給不足のため、予防接種実施期間を延期します。

高年齢者インフルエンザ予防接種が未接種で希望される方は、お持ちの予約票で県内の契約医療機関で接種を受けることができます。

八街市の接種可能な医療機関については、健康増進課にお問い合わせください。

実施期限

1月31日(月)まで延長



「こんにちには保健センターです」の掲載内容については、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止とする場合があります。

子育て親子の交流の場

時「おやさろん」ひまわり 祝日を除く月曜～金曜日

午前9時30分～正午 午後1時～3時30分

場朝陽幼稚園内

対就学前の幼稚園・保育園に通園していないお子さんとその保護者

定5組

予約申込・相談先

☎090・4420・5858

※電話相談も受け付けています。

※入室時に検温・手指消毒・保護者の方はマスクの着用をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止する場合があります。

子育て支援課

☎443・1693

地域包括支援センターからのお知らせ

認知症が気になる方へ
認知症は誰もがなりうるものですが、認知症の可能性がある方は、早めに診断を受けることが大切です。認知症の診断には、医師による診察が必要です。地域包括支援センターでは、認知症の診断を受けるためのサポートを行います。

記号の見方 時日時 場会場 内容 対象 定定員 費用 申申し込み 締め切り 持ち持ち物 問い合わせ 444-0815