



～「すこやか生活」たかはぎFMで放送中～

毎月第2火曜日の12:00～13:30。

今回のテーマは

「健康マイレージ・健康フェスタについて」です。76.8MHz



■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

9/10～16

## 自殺予防週間

### かけがえのない大切な命を守っていくために

何をすればいいの？

#### 気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

#### つなぎ

早めに専門家に相談するように促す

#### 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

#### 見守り

温かく寄り添いながら、じっくり見守る

### ひとりで悩まず、まずはご相談を



健康づくり課 **こころの相談** (面談予約制)  
☎24-2121



**いばらきこころのホットライン**  
(9:00～12:00、13:00～16:00)  
【平日】☎029-244-0556  
【土日】☎0120-236-556



**日立保健所** (予約制)  
☎0294-22-4188

- 精神クリニック
- ひきこもり専門相談
- ひきこもり家族教室
- 薬物相談



**よりそいホットライン** (24時間)  
☎0120-279-338



**茨城いのちの電話・水戸** (24時間)  
☎029-350-1000



## 新型コロナウイルスワクチン接種



現在流行しているXBB系統に対応した新しいワクチン接種が始まります。接種を希望する人は、できるだけ年内に接種しましょう。

- ▶**対象** 初回接種(1・2回目)が完了した人
- ▶**接種時期** 9/20～ ※最終接種日の早い人から、接種券を順次発送。
- ▶**ワクチンの種類** XBB系統の成分を含む1価ワクチン

## 9月の健康カレンダー




場所：総合福祉センター  
予約：健康づくり課 ☎24-2121

行事内容	実施日	時間	対象
こころの相談 (精神科医の相談)	13日(水)	13:00～14:30	市民(予約制)
栄養・歯科相談	29日(金)	9:00～11:00	
街頭献血 場所：市役所 (全血献血)	19日(火)	13:00～16:00	希望する人

# 介護予防のための シルバーリハビリ体操

腰痛予防・膝痛予防

## 「椅子に座って行う体操」 ～太もも裏側の筋肉のストレッチ～

- ①両脚の裏を床につけ、椅子に浅めに座る。  

- ②左脚を伸ばす。左膝が軽く曲がる程度にし、膝が上を向くように右手を添える。  

- ③息を吐きながら、左手を足先へ伸ばし、太ももがお腹につくように、体を前に倒す。  

- ④十分に前に倒したら、ゆっくりと体を起こす。脚を組み換えて、右側も同様に行う。



椅子からの転倒に気をつける。

## 健康フェスタ

心と体の健康づくりのため、健康チェック、相談コーナー、**口腔がん検診**、お薬相談会などのブースや講演会を開催します。

- ▶日時 10/15(日)  
9:00～13:00
- ▶場所 総合福祉センター



## 口腔がん検診 受診者募集

健康フェスタにて、口腔がんや異形成段階(がんになる手前)のチェックを受けてみませんか。

- ▶予約時間 ① 9:30～ ② 10:00～  
③ 10:30～ ④ 11:00～  
⑤ 11:30～
- ▶場所 総合福祉センター 1階 集団健診室
- ▶対象 40歳以上
- ▶定員 先着 40人
- ▶料金 無料
- ▶申込方法 10/12(木)までに  
健康づくり課へ電話で申し込み。
- 問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

## 健康コラム

子どもは大人に比べて体の水分割合が多く、脱水になりやすいため注意が必要です。脱水は、嘔吐・下痢・大量発汗などが主な原因で、口の中や唇の乾燥、排尿回数が少ない、泣いているのに涙が出ない、機嫌が悪い、ぼんやりしている、眠りがち、目のくぼみ、お腹の皮膚に張りが無くしわになるなどの症状が現れます。

水分摂取が可能な場合は、経口補水液や手作

## 子どもの脱水について

りのイオン水を少量ずつ何回かに分けて飲ませると良いでしょう。イオン水は、湯冷まし1L・食塩3g(小さじ1/2)、砂糖40g(大さじ4と1/2)、オレンジやレモンなどの搾り汁を混ぜて作ります。水分摂取が難しい場合は、医療機関を受診してください。休日・夜間で困った時には「こども医療でんわ相談(#8000)」を利用しましょう。

県北医療センター高萩協同病院 看護師 かの ひろみ 菅野 博美

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

## うちの子「結婚」しないのかしら？

— 独身のお子様の結婚支援・孤立化対策 —

「孫の顔を見れないかも」「結婚する気がなさそう」  
「自分たちがいなくなった後が心配」  
そんな不安に仲人が親身に対応します。  
お気軽にお問い合わせ下さい。

結婚相談所ムスベル TEL:029-353-8305

## 合同会社 千葉建築設計事務所

設計・工事監理

(一級建築士事務所)

〒316-0034 茨城県日立市東成沢町3-8-10  
TEL 0294-35-3411  
FAX 0294-36-6878  
E-mail chibato627@world.ocn.ne.jp