

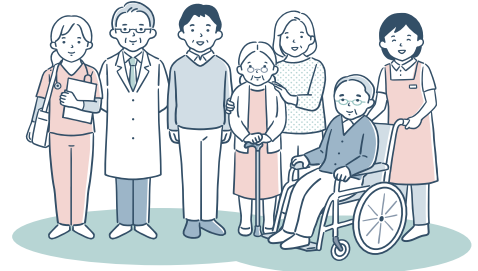


～「すこやか生活」たかはぎFMで放送中～
 毎月第2火曜日の12:00～13:30。
 今回のテーマは「献血について」です。
 76.8Mhz

■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

高齢者の介護・医療相談は 在宅介護支援センターへ

65歳以上の介護・医療のご相談は、市と連携した3つの事業所で応じています。
 担当地区をご確認の上、お気軽にご相談ください。
 また、地域の高齢者の状況を把握するため、訪問活動も行っています。



※訪問した際には、緊急時のための連絡先などを確認をさせていただくことがあります。

■在宅介護支援センター

事業所	連絡先	地区
ひたちの森高萩 (有明町2-98)	☎20-5530	東本町・高浜町・有明町・安良川・高戸・肥前町
J A 常陸 (本町1-100-2)	☎24-2232	本町・大和町・春日町・高萩・島名・石滝
聖孝園高萩東口 (東本町2-73-8)	☎44-3110	上手綱・下手綱・秋山・赤浜・望海・若栗・上君田・下君田・中戸川・大能・横川・福平

●●● 1月の健康カレンダー ●●●

会場：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	対象者
こころの相談 (精神科医の相談)	10日(水)	13:00～14:30	市民(予約制)
街頭献血(全血献血)	15日(月)	13:00～16:00	会場：市役所 ※詳しくは県赤十字血液センターHPをご覧ください。
乳がん検診(超音波)	18日(木)	9:30～15:00	30～59歳の女性市民(予約制)
乳がん検診 (マンモグラフィ)	19日(金)		40歳以上の女性市民(予約制)
栄養・歯科相談	26日(金)	9:00～11:00	市民(予約制)
歯周病検診	28日(日)	10:00～15:40	

介護予防のための シルバーリハビリ体操

肩関節周囲を柔らかくする

「椅子に座って行う体操」

～猿まね体操～



① 両手のひらを内側（顔）に向ける。



② 両手を顔の前で、顔を洗うように回す。



- 手のひらを常に顔・頭の方に向け、肩関節を意識して前後左右にゆっくり大きく動かす。
- 肩関節をしっかり動かすことで、血流が良くなり、肩こり・痛みの改善が期待でき、衣服の着脱動作も楽になる。



③ 頭の後ろの方まで大きく交互に回し、一旦止める。



④ そのまま両手を逆方向に回しながら、顔の方に戻していく。



ひとりで悩んでいませんか？
まずはご相談を



健康づくり課 こころの相談（予約制）
☎ 24-2121



茨城いのちの電話・水戸（24時間）
☎ 029-350-1000



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



生きづらびっと（チャットで相談可）
LINE ID：@yorisoi-chat



健康コラム

さまざまな病気やけがによって、以前と同じような生活が難しい状況になることがあります。

65歳以上の人と特定疾病に該当する40～64歳の方は介護保険申請をすることができます。介護保険では、福祉用具の購入やレンタル・デイサービス・訪問看護・ヘルパーなど、本人の所得に

介護保険について

応じた負担割合（1割～3割）で利用できます。入院中の患者さんには、社会福祉士や退院調整看護師から利用のご案内をしています。介護保険について分からないことがあれば、患者サポートセンターの社会福祉士や退院調整看護師にご相談ください。

県北医療センター高萩協同病院 社会福祉士 立野 妙子

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相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎ 029-353-8305

結婚相談所ムスベル

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