

桑名の憩い

通いの場

紹介



自分のペースで体操ができるので、参加しやすい雰囲気です

桑部健康クラブは、老人会（桑和会）役員の人と地区の健康推進員が健康づくりのために、一人ではなかなか続けられない体操をみんなが集まってできる場所を作ろうということでスタートしました。

最初は老人会などで周知をしていましたが、今では口コミで広まり、毎回約20人が参加しています。脳トレ、筋トレの要素が入った「桑名いきいき体操」とストレッチ中心の「いきいきクラブ体操」の2種類の体操を、約30分かけて行っています。

壁際には、さすが準備されていて、自分の体力や体調に合わせて

〔活動日時〕毎週木曜日

午前9時30分～10時

▷祝日や会場が使えない日は除く

〔活動場所〕桑部まちづくり拠点施設

〔活動内容〕桑名いきいき体操、いきいきクラブ体操

〔対象〕市内在住の人

〔参加費〕無料

〔お問い合わせ先〕

社会福祉協議会（☎22-8218）

通いの場とは…

「介護予防」、「閉じこもり予防」、「健康づくり」のため、集会所などの場所で、地域の住民が運営する「地域住民の集う場」をいいます。

遠慮なく座って体操ができる雰囲気です。

参加者は「近所の人に誘われて初めて参加したときは緊張したけど、参加してみると体操だけではなくみんなとおしゃべりもできてとても楽しいです」「近所には定期的にみんな体操ができる場所がないので、少し遠いけど頑張ってきています」と話します。

スタッフは「自分たちも楽しんで行っています。片付けもみんなでするので楽ですよ。男性の参加者ももっと増えて、ずっと続けられる会にしていきたいです」と今後について話します。

桑和会健康クラブ

〈桑部地区〉

オレンジカフェ

（認知症カフェ）開催

認知症の人や、その家族、専門職や地域の人など、どなたでも気軽にご参加ください。

問 介護予防支援室

（☎24-5104 FAX 27-3273）

	とき	ところ
4月10日(火)	午後2時～3時30分	シャトークワナ（内堀124）
4月13日(金)	午前10時～11時30分	tsumugu～風の子スクエア～（桑部628-1）
4月28日(土)	午後2時～3時30分	五大茶屋（南寺町45）
5月8日(火)	午後2時～3時30分	シャトークワナ（内堀124）

高齢者用肺炎球菌ワクチン定期接種

高齢者用肺炎球菌ワクチン定期予防接種の対象年齢に該当する人には、3月末にはがきで通知をします。

**対象** 過去に高齢者用肺炎球菌ワクチンの接種をしていない人で、右記の①または②に該当する人

**期間** 4月1日～平成31年3月31日

**場所** 市指定医療機関

▷市ホームページをご確認ください。

**料金** 2,500円

▷市外で接種を希望される場合は、事前に中央保健センターへご連絡ください。

**持物** 高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種の案内ハガキ、健康保険証、お持ちの人は健康手帳

▷ハガキが無い人は、接種できません。

**問** 中央保健センター（☎24-1195 FAX 24-3032）

①次の対象年齢になる人

対象	生年月日
65歳	昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生
70歳	昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生
75歳	昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生
80歳	昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生
85歳	昭和 8年4月2日生～昭和 9年4月1日生
90歳	昭和 3年4月2日生～昭和 4年4月1日生
95歳	大正12年4月2日生～大正13年4月1日生
100歳	大正 7年4月2日生～大正 8年4月1日生

②60歳から65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある人

## 桑名ファミリー・サポートセンター 援助会員養成講座受講生募集!

地域の皆さんで、空いた時間に子育て中のお母さん、お父さんを応援しませんか。養成講座をすべて受講すると援助会員として登録ができます。子育て中の人もぜひ参加してください。

と き		講座内容	講 師
5月19日(土)	午前9時45分～11時45分	子ども・子育てを取り巻く環境	(特非) 三重県子どもNPOサポートセンター 副理事長 秋山 則子 さん
	午後0時45分～2時30分	子どもの権利	(特非) 三重県子どもNPOサポートセンター 理事長 田部 眞樹子 さん
	午後2時40分～4時40分	子どもの生活のケアと環境	中央保健センター 保健師
5月20日(日)	午前10時～正午	子どもの発達と遊び	学校法人大橋学園ユニマテク短期大学 准教授 山野 栄子 さん
	午後1時～4時	子どもの事故と安全	日本赤十字社 三重県支部 富内 直美 さん
5月27日(日)	午前9時30分～午後0時30分	子どもの栄養と食生活	管理栄養士(元大学教授) 馬場 啓子 さん
	午後1時30分～3時30分	保育の心	子育て支援アドバイザー 堀川 美子 さん
6月 2日(土)	午前9時30分～午後0時30分	小児看護の基礎知識	(株)ジェネラス 訪問看護ステーションほたるいせ 管理看護師 岡田 まり さん
	午後1時30分～4時30分	子どもの心の発達・障害について	高田短期大学 子ども学科 学科長 教授 千草 篤磨 さん
6月 3日(日)	午前9時30分～午後0時30分	身体の発達と病気	桑名市総合医療センター 小児科医師 曾我 かおり さん
	午後1時30分～2時	会則の説明	アドバイザー
	午後2時～4時	講座を振り返って	(特非) 三重県子どもNPOサポートセンター 副理事長 秋山 則子 さん

**場所** 新西方コミュニティセンター **定員** 30人 **料金** 無料

▷託児が必要な人は、料金は無料ですが申し込みが必要です。

**申込** 電話または、ファクスで子ども未来課へ。 **問** 子ども未来課(☎24-1172 FAX 24-1393)

## 子育て応援ボランティア養成講座

あなたも子育て支援の場で

活躍してみませんか

地域の保育所・子育て支援センター・あおぞら出前保育などで、専門スタッフとともにお手伝いいただける人の養成講座を開催します。

**場所**

①②新西方コミュニティセンター ③市役所

**対象** ・全講座受講の可能な人

- ・市内在住の18歳以上の人
- ・講座受講後、実際に活動のできる人
- ・乳幼児の子育てに関心を持ち、意欲のある人

▷託児が必要な人はご相談ください。

**定員** 20人 **料金** 無料

**締切** 4月28日(出)消印有効

**申込** 子ども未来課(市役所2階)で申込用紙を受け取り、必要事項を記入し、直接、ファクスまたは郵送(511-8601 中央町2丁目37)で同課へ。▷申込用紙は市ホームページからダウンロードできます。

**問** 子ども未来課(☎24-1172 FAX 24-1393)、子ども・子育て応援センター「ぼかぼか」(☎32-5676 FAX 32-5677)

## 育児相談

育児の不安や心配事を少しでも軽減して、お子さんが健やかに育つよう支援します。身体測定のみ利用もできます。

**とき** 4月25日(水)  
午前9時30分～11時

**場所** 中央保健センター

## 離乳食教室

子どもの成長時期に応じた離乳食の進め方の講話などを行います。

《初期・中期》**とき** 5月1日(火) 午前10時～11時30分

《後期・完了期》**とき** 5月8日(火) 午前10時～11時30分

**場所** 中央保健センター **料金** 無料

**定員** 初期・中期40人 後期・完了期35人(いずれも先着順)

**申込期間** 《初期・中期》4月13日(金)～27日(金)

《後期・完了期》4月13日(金)～5月2日(水)

お問い合わせ・申し込み 中央保健センター ☎24-1380 FAX 24-3032