

12月15日～1月14日の届出 ■〈敬称略〉

●出生・転入・転居は14日以内に死亡は7日以内に届出を

## 結婚おめでとう

氏名	区名または出身地
南 伸 隆	山梨県
高 橋 京	富 里
佐 久 大 宜	富 里
時 田 さやか	原 村

## 出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
太田 奈那	孝 志	美奈子	乙 事
樋口 一樹	幹 哉	亜 希	若 宮
藤森 奏翔	真 人	美 月	富士見
エンジェルミウオンシュ みつる	ダニエルヴァンケ、 アダム	円	池 袋
平出 馨子	有 希	響 子	池 袋
檜木 愛姫	孝 明	三 姫	松 目
はせがわ 史織	博 視	直 子	桜ヶ丘

## おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
渡邊 和彦	45歳	和彦	富士見
名取 傳男	95歳	傳男	平 岡
三井 若野	96歳	理	乙 事
小池 國男	86歳	國男	立 沢
篠原 富士男	80歳	富士男	信濃境
平出 雅明	66歳	雅明	田 端
丸山 一吉	89歳	一吉	大 平
小林 幹男	70歳	幹男	富士見
名取 輝	90歳	久 人	瀬沢新田
五味 政平	93歳	正昭	乙 事
内藤 順文	80歳	順文	小 六
平出 長門	83歳	長門	信濃境
有賀 一昇	83歳	一昇	立 沢

※住民だよりは届出者の希望により掲載させていただきます。

## さんには

◆地域包括支援センター  
☎62-8200

## 地域包括支援センターです

### 冬場に増える転倒 ～家内の移動にも気をつけましょう～

高齢者の転倒は、打撲や骨折などを引き起こし、日常生活にも支障が出たり、寝たきり状態の原因になることもあります。

冬場になると、外の雪道や凍った道では、転ばないように注意をする方も多いと思いますが、家の中にも転倒する危険があるので注意しましょう。



### 【主な転倒の原因】

- 厚着になるため、とっさの動きが鈍くなる。
- 寒さで筋肉がこわばり、ちょっとした段差などにもつまずく。
- こたつの配線、こたつの布団などに足を取られやすい。

冬場の生活は、物が増えたり配置が変わることがあり、家の中でも何が転倒の原因になるのかを考えておく必要があります。特に台所から居間への移動場所や廊下など普段からよく通る所に物を置いてないかを確認する必要があります。

また、寒くなると体を動かす機会が少なくなり、筋力の低下が原因で転倒する方もいます。下肢の筋力をつけるための体操などを日頃から心がけましょう。

### 【家でできる簡単な体操】

- つま先立ち体操（ふくらはぎの筋力を鍛えましょう!）椅子などの背に手を添えて、肩幅に足を開いて立ちます。両足のかかとをゆっくりあげて、かかとを浮かせたまま5秒間保ちます。その後ゆっくり戻して、これを5回繰り返します。

家具などの場所をもう一度確認していただき、転倒しにくい住環境を整えましょう。また、簡単な体操に取り組み、日頃から体を動かす習慣をつけ、冬場の生活を乗り越えましょう。

# 親と子の健康ガイド

# 2月 (2月11日～3月10日)

## ◆健康診査・予防接種

事業名	対象児	期 日	集 合 時 間	会 場
4ヵ月児健診	平成25年10月生まれ	2月27日(木)	午後1:00	保健センター
1歳6ヵ月児健診	平成24年7月～8月生まれ	3月 4日(火)		
2歳児歯科健診	平成24年1月～2月生まれ	3月 7日(金)		
3歳児健診	平成23年1月～2月生まれ	2月21日(金)	午後1:30	
B C G	生後5ヵ月～1歳未満のお子さん	3月 3日(月)		
ポリオ追加	不活化ワクチンを接種している7歳6ヵ月未満のお子さん	3月10日(月)	午後1:15～1:50 (受付)	
4種混合	生後3ヵ月～7歳6ヵ月未満のお子さん	2月13日(木)		

## ◆相談・教室

事業名	期 日	受 付 時 間	会 場
乳 幼 児 相 談	2月26日(水)	午前9:30～10:30	保健センター

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134