

■11月15日～12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
小林 祥之	瀬 沢
三村 由季	諏訪市
小林 優太	高 森
柴田 生	辰野町

出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
徳永 煌 <small>なごう</small>	青 樹	江利子	高 森
藤巻 杜秋 <small>ふじまきあきと</small>	功	祥 子	葛 窪
本山 明日澄 <small>もとみやあすみ</small>	純 司	由 美	富 里
齋藤 柊 <small>さいとうしゅう</small>	哲 也	梨 絵	高 森
進藤 咲美 <small>しんどうさきみ</small>	祐 太	愛 美	信濃境
矢島 蓮音 <small>やしまはすね</small>	翔 太	亜紗子	富士見

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
今野 廣久	90歳	廣 久	富士見
進藤 みつ子	94歳	みつ子	下葛木
植松 圭げみ	98歳	捷 二	立 沢
柏原 瑠美子	81歳	瑠美子	オチアイ
日野 忠 男	85歳	忠 男	大 平
細川 みかど	80歳	みかど	富士見
北原 祐 圓	88歳	祐 圓	瀬沢新田
小林 八重子	95歳	一 仁	栗 生
小林 克 己	97歳	克 己	烏帽子
名取 清 子	81歳	一 郎	富士見
宮 嶋 はるみ	90歳	喜視夫	塚 平

※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。

こんにちは

◆地域包括支援センター ☎62-8200

地域包括支援センターです

平成28年11月26日(土)、コミュニティ・プラザで金城大学医療健康学部教授 木林 勉氏による「高齢者の元気あふれる体づくり」講演会を行いました。老化を防ぎ、介護予防に有用な取り組みを教えてくださいました。

1. 水分摂取

1日1,000～1,500mlが目安です。水分が不足すると血液の粘性が高くなり、脳梗塞などの血管の障害を起こしやすくなります。特に降圧剤を使用している方は水分が不足することがありますので注意してください。

2. 食生活

1日3食をしっかりとりないと、カロリーの摂取量が足りません。体内のエネルギーが不足すれば活動する気も起きなくなります。

3. 排 泄

便秘に注意しましょう。便秘は血圧を上げる原因となり、下剤を使っている人は水分不足に陥りやすいこともあります。

4. 運 動

大切なのは楽だと感じる程度の運動を行うことです。楽な運動は継続しやすいだけでなく、認知症予防につながるアセチルコリンや活動意欲を促進するドーパミンなどが脳内に分泌されます。

5. 介護予防には閉じこもり解消が基本

閉じこもって不活発な生活をしていると「体力に自身がない」「外出がおっくう」な状況になります。『元気を維持する必要性』を考え積極的に外出しましょう。



親と子の健康ガイド

1月 (1月11日～2月10日)

◆健康診査・予防接種

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

事業名	対象児	期 日	開始時間	会 場
7ヵ月児健診	平成28年5月生まれ	1月12日(木)	午後1:00	保健センター
10ヵ月児健診	平成28年2月生まれ		午後1:20	
1歳6ヵ月児健診	平成27年5月～6月生まれ	1月19日(木)	午後1:00	
2歳児歯科健診	平成26年11月～12月生まれ	1月24日(火)		
B C G	生後5ヵ月～1歳未満のお子さん	2月 7日(火)	午後1:20(集合)	
4 種 混 合	生後3ヵ月～7歳6ヵ月未満のお子さん	1月16日(月)	午後1:15～1:50 (受付)	
		2月 9日(木)		

◆相談・教室

事業名	対象児	期 日	受付時間	会 場
乳幼児相談		1月30日(月)	午前9:30～10:30	保健センター
事業名	対象児	期 日	開始時間	会 場
もぐもぐ離乳食教室	平成28年4月～5月生まれ	1月17日(火)	午前10:00～	保健センター

諏訪地区小児夜間急病センター 〈年中無休〉

■診療時間：午後7時～午後9時 ■診療科目：小児科 15歳以下
諏訪市四賀2299-1(平安堂諏訪店駐車場・かつば寿司の奥) ☎54-4699