

# さわやか健康センターだより

さわやか健康センターだより内の申し込み・問い合わせ・予約は下記にお問い合わせください。

さわやか健康センター  
子ども家庭支援センター共通

TEL 5-1856 FAX 5-1857

メールアドレス

さわやか健康センター kenkou@nijijima.com

子ども家庭支援センター kodomo@nijijima.com

## 子育て中のお母さん新島もんもクラブを利用しませんか？

子育ては24時間休みがありません。そこで、もんもクラブを利用して、自分自身に、少しでも自分だけの時間をプレゼントしてみませんか。また、今まで知らなかった援助会員の皆さんとの出会いも、その後の子育ての大きな力になると思われます。特に年度末は忙しさも増してきます。ぜひ一度、利用してみてください。

新島もんもクラブには、「時間がある時は子どもを預かってもいいですよ」と登録いただいている援助会員が24名います。

万が一の援助会員や子どもの事故に備え、保険に加入しています。保険料は村が負担しています。

預けられる子どもは赤ちゃんから小学生までです。謝礼として1時間あたり800円（19時以降と土・日・祝日は1000円）の支払いが必要です。

## 式根島地区はつらつ教室（認知症・介護予防教室）のお知らせ

昨年10月に実施しました介護予防健診で「生活機能の低下あり」と判定された皆様に、平成28年度の「はつらつ教室」のお知らせです。

### はつらつ教室の目的

- ・介護保険を利用しない身体づくり
- ・介護予防のための栄養教室
- ・レクリエーション等

### はつらつ教室の内容

- ・介護を予防する運動・体操
- ・認知症を予防する脳機能の維持と向上

- ・介護予防のための栄養教室
- ・レクリエーション等
- とき 毎月2回、第一金曜日と第三金曜日
- 時間 午後1時30分～午後3時
- 場所 式根島開発総合センター
- ※参加・見学は随時行っております。

## 同級生教室の参加者募集について

健康づくりはしたいけど、1人ではちよつと…そんなあなたには同級生元気教室がおすすめです。申込みは10名以上のグループでお願いします。

募集期間 3月1日（火）～14日（月）

費用 無料（スポーツ傷害保険の保険料のみご負担ください）

内容 ストレッチ、筋力トレーニングなど。ご相談ください。

### 実施日時

- ①第1・第3火曜日 午後7時～8時
- ②第2・第4火曜日 午後7時～8時
- 午後8時～9時半

## 定期予防接種☆要予約

### ▼新島地区

とき 3月2日（水）16日（水）

時間 午後3時半～4時半

場所 本村診療所

▼式根島地区

とき 3月3日（木）

時間 午後3時～3時半

場所 式根島診療所

▼DT（ジフテリア・破傷風）2期（要予約）

対象 小学5年生で平成27年10月～平成28年3月に11歳になった方

とき 新島地区 3月16日（水）

とき 式根島地区 3月3日（木）

持ち物 母子健康手帳、予約票

予約締切日 接種日の前週の金曜日まで

お願い 予防接種の後は、体調に変化がおきることがあります。診療所の中で30分ほど休んでください。

## ■住民センター図書室から新刊のご案内

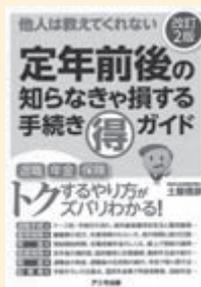
上野 千鶴子

入江 久絵

土屋 信彦

- ★流
- ★水曜日の凱歌
- ★ペンギン・ハイウェイ
- ★聖母
- ★職業としての小説家

- 東山 彰良
- 乃南 アサ
- 森見 登美彦
- 秋吉 理香子
- 村上 春樹



## ■本村住民センター図書室の利用時間

午前9:00～午後5:00(年末・年始をのぞく)

\*新刊の貸し出しなど、教育委員会へお問い合わせください。

☎教育委員会 5-0203 直通