

# 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

## もんもクラブの援助会員 になりませんか。

「もんもクラブの名前は聞いたことがあるけれど、本当に利用している人はいらぬのかしら」と思っている方はいませんか。本当に利用されています。特に本村の利用が圧倒的に多いため、本村の援助会員が不足し、同じ方に無理を言ってお預かりをお願いしてるといのが実情です。

平成22年12月、もんもクラブ開始から平成29年3月末で404回の利用がありました。29年4月から12月までの利用は特に多く、

150回を超えています。いろいろな理由で継続して利用される方がいたからです。援助会員になるには半日の講習に出席する以外は特に資格は不要です。年齢、性別、子育て経験も問いません。子どもが好きで、「育児中だけど、もう一人だったら一緒に見られますよ」「仕事はしているけれど、短時間なら預かれますよ」という方も援助会員に登録しています。

もんもクラブは村民による育児の相互援助活動です。援助していただける方がいないと、活動できません。ご協力いただける方を募集していますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

**【問い合わせ】**  
新島子ども家庭支援センター  
(さわやか健康センター内)  
新島もんもクラブ事務局  
担当 堀  
☎(5)1856

## 要予約★両親学級

ご両親やご家族で協力して出産や子育てにのぞむ準備をしませんか。赤ちゃんを迎えるご夫婦

おふたりで、または、どちらかおひとり、その他ご家族の参加も可能です。参加を希望される方はあらかじめお問い合わせください。

**【持ち物】** 母子手帳、タオルや飲み物など  
当日は、楽な服装でお越し下さい。

**【日時】** 3月4日(日)  
**【時間】** 午後1時30分～午後4時  
**【場所】** さわやか健康センター

## 定期予防接種★要予約

**【新島地区】**  
**日時** 3月7日(水)  
午後3時30分～4時30分  
**場所** 本村診療所

**【式根島地区】**  
**日時** 3月8日(木)  
午後3時～3時30分  
**場所** 式根島診療所

**【持ち物】**  
母子健康手帳、予防票

**【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。

## 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

加齢からくる物忘れや筋力低下を防ぐための身体づくりを実施します。式根島で健康な生活をおくるためにさわやか健康センターのスタッフと一緒に取り組みませんか。

**【はつらつ教室の目的】**  
・介護保険を利用しない身体づくり  
**【はつらつ教室の内容】**  
・筋力低下を防ぐ運動・体操  
・物忘れや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講話  
・レクレーションなど

**【対象者】**  
・65歳以上のひと。ただし、要介護のひとを除きます。  
**【日時】** 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

**【ボランティアについて】**  
はつらつ教室をお手伝いしてくれるボランティアも募集しています。  
※参加・見学は随時行っております。

## 健康増進団体のスポーツ ルーム貸出について

健康増進のための運動をしてみませんか?

**【募集期間】**  
3月1日(木)～14日(水)  
**【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)

**【団体基準】**  
10名以上のグループ。健康増進のための運動を行う。

**【貸出日】**  
・火曜日  
①午後7時～午後8時(毎週)  
②午後8時～午後9時半(第1・3週)  
③午後8時～午後9時半(第2・4週)  
・水曜日  
④午後7時～午後8時(毎週)  
⑤午後8時～午後9時半(第1・3週)  
⑥午後8時～午後9時半(第2・4週)  
・木曜日  
⑦午後7時～午後8時(毎週)  
⑧午後8時～午後9時半(第1・3週)  
⑨午後8時～午後9時半(第2・4週)  
※希望する日および時間が重複した場合は抽選となります。

