

# 高齢者いきいき活動講座

【小倉一郎先生の俳句のある生活】

時10月2日～23日の毎週水曜日  
午後1時30分～4時30分(全4回)

講小倉一郎さん(俳人) 定25人(多数抽選)

【デッサンから始める楽しい水彩・顔彩入門】

時10月3日～11月7日の毎週木曜日  
午前10時～正午(全6回) 講山



口健児さん(画家) 定20人(多数抽選)

—◇共通◇—

所社会福祉協議会対おおむね60歳以上の市内在住の方 申9月10日(必着)までに、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を明記し、社会福祉協議会「俳句のある生活係」または「水彩・顔彩入門係」(〒184-0004本町5-36-17 ☎042-387-0011)へ

# 試してみませんか「こころの体温計」

「こころの体温計」とは、パソコンやスマートフォンなどで、いつでも気軽にストレス度や落ち込み度を確認できるメンタルチェックシステムです。

なお、同システムは、自己診断であり、医学的診断をするものではありません。結果に関わらず、心配なことがありましたら、早めに専門家への相談をおすすめします。

■おもなコンテンツ▷本人モード▷家族モード▷赤ちゃんママモード▷ストレス対処タイプテスト▷アルコールチェックモード

■URL <https://fishbowlindex.jp/koganei/demo/index.pl>

¥無料(通信料は自己負担)

問自立生活支援課相談支援係(☎042-387-9841)



## 介護予防相談会

時9月12日(木)午前10時～

正午 所小金井にし地域包括支援センター 対65歳以上の方  
で、要支援・要介護の認定を受けていない方 対象地域本町4・5丁目、桜町2丁目、貫井北町 定4人(申込順) 申  
9月2日から、電話で小金井にし地域包括支援センター(☎042-388-7373)へ

## 身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちの方へ 自動車のガソリン代を助成

身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちの方が生活のために使用する、自動車のガソリン代の一部を助成しています。

すでに助成の決定を受けた方は、請求書(8月末ごろに発送)を提出してください。

対自動車税または軽自動車税が減免されている方で、障がいのある方(※)が自ら運転するか、生計を同じくする方が障がいのある方のために運転する場合※個別等級で体幹または下肢障がい1～3級、視覚障がい1・2級、内部障がい1級の方、愛の手帳1・2度の方 助成額▽ガソリン1リットルにつき75円、1か月40リットルまで▽軽油1リットルにつき40円、1か月75リットルまで 振込日 9月30日(月)※指定日以降、通帳で確認してください。金融機関によっては2・3日遅れることがあります 申 9月10日までに、請求書に平成31年3月～令和元年8月分のガソリン等の使用量が記入されている領収書を添えて、

直接、自立生活支援課相談支援係(市役所第二庁舎2階 ☎042-387-9841 FAX 042-384-2524)へ

## 健康的に過ごすためのカラダいきいき体操

小金井さくら体操のほか、東京工学院専門学校の生徒によるさまざまなプログラムで楽しくアンチエイジングしませんか。

日程	時間	内容
9/6(金)	13:00~15:00	さくら体操・朗読
/13(金)		さくら体操・おもてなし講座
/20(金)		さくら体操・おもてなし講座
/27(金)		さくら体操・ネイル・メイク

所東京工学院専門学校2階エントラホール(前原町5-1-29) 対おおむね65歳以上の方 ¥200円 申当日直接会場へ 問 小金井みなみ地域包括支援センター(☎042-388-8400)

**健康ガイド**  
◆健康課健康係  
(☎042-321-1240)  
健康課(保健センター)  
〒184-0015  
貫井北町5-18-18

## 離乳食教室

【2回食への進め方】

時10月17日(木)午後2時45分～4時15分 対おおむね6～7か月児の保護者 定15人(申込順)

【3回食への進め方】

時10月10日(木)午後1時30分～3時30分 対おおむね8～

11か月児の保護者 定18人(申込順)

◇共通◇

所保健センター内管理栄養士・歯科衛生士による講義、試食など 他母子同室です 申9月2日から、電話で健康課へ

## 健康講演会

### 乳がん自己検診法

乳がんの早期発見と自己検診法について学びます。

時10月8日(火)午後2時～

3時30分 所前原暫定集会施設 講植木ひさよさん(市医師会会員) 定50人(申込順) 他保育あり(要事前申込) 申9月2日から、電話で健康課へ

## 乳がん検診(11月実施分)

女性スタッフによるマンモグラフィ検査です。

時11月12日(火)～16日(土) 午前9時～11時30分、午後1時～3時30分 所保健センター

**健康メモ**

## 夏の終わりの血圧

暑い夏も終わり、次第に涼しい日が増えてくる季節です。血圧は、塩分の取りすぎや肥満、運動不足などの生活習慣に関係することに加え、季節や、温度変化などにも影響を受けます。

血圧は、秋から寒い冬にかけて上昇し、春から暑い夏には低下する傾向(季節変動)があります。高血圧症の患者さんで、夏に血圧が下がり、

## むし歯予防教室

時10月3日～24日の毎週木曜日  
午前9時から(受け付けは9時15分まで) 所保健センター内歯磨き練習、栄養講話など 対むし歯予防教室受講後、希望者は引き続き歯科健診も受けられます(終了は11時30分ごろ) 対平成29年3月生まれ(2歳6か月)～30年9月生まれ(1歳)の子ども※転入等で対象年齢を過ぎている場合は、ご相談ください 定各日12人(申込順) 申9月2日から、電話で健康課へ

## 妊婦歯科健診

時10月7日(月)午後1時から、1時15分から、1時30分から(終了は3時ごろ) 所保健センター 対おおむね16～27週の妊婦の方 定20人(申込順) 申9月2日から、電話で健康課へ

めまいや立ちくらみを生じて、血圧の薬を減らしたり、弱い薬に変更したりすることもあります。気温の急激な変化でも血圧は上昇します。夏が終わって、これからは血圧が上昇しやすい季節を迎えます。夏には、熱中症で救急搬送されるというニュースをよく耳にしました。熱中症の予防には、涼しく過ごすこと、水分、塩分摂取などが大事です。ただし、夏の間の塩分の多い食事を、夏が終わってからも続けていると血圧が上昇してることになります。

9月は、高血圧症の患者さんや、普段から血圧が高めの方にとって、暑い季節の食事を見直す時期です。塩分の取りすぎに注意しましょう。朝晩の寒暖差も大きくなってきます。毎日の天気予報などを参考に、衣服の調節などで温度の変化に上手に対応していきましょう。また、夏はとりに、体重が増えた方もいるかもしれません。食事の量も見直してください。

血圧が上昇しやすい寒い季節を迎える前に、食事、運動などの生活習慣を見直し、これからの季節を健康に過ごす準備をしましょう。  
小金井市医師会  
瀬口 秀孝