

生よきかな教室くらしのための

対象 概ね 50 歳以上の人
受講料 無料
(材料費等は自己負担)

申し込み・問い合わせ

- ▶各地区公民館
(開館時間13時30分～17時、19時～21時30分)
- ▶下津地域の教室について
下津防災コミュニティセンター(☎492-0251)
- ▶拝待体育館の健康体操について
教育委員会生涯学習課(☎492-3349)

場 所	日時	内容(講師)
黒江防災コミュニティセンター (☎483-5220)	21日(木) 14:00～	カローリング(要予約) (ふれあいカローリングクラブ)
	28日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
日方公民館 (☎482-6865)		休講
内海公民館 (☎482-2158)	10日(日) 13:00～	芸能発表会見学・参加
	11日(月) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
大野公民館 (☎483-5150)	4日(月) 25日(月) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	29日(金) 14:00～	ペタンク (大野ペタンク教室)
亀川公民館 (☎483-5282)	14日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	29日(金) 14:00～	人権講座 (ビデオ鑑賞)
巽コミュニティセンター (☎487-4753)	7日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	27日(水)	社会見学 (大阪方面)
北野上公民館 (☎488-0988)	15日(金) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	26日(火) 10:00～	交流会 「ほっとカフェ」
中野上公民館 (☎487-4726)	12日(火) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	22日(金) 14:00～	国際交流員出張講座 (県国際交流課)
南野上公民館 (☎487-1481)	21日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	28日(木) 14:00～	健康講座 (高齢介護課)
市民交流センター	14日(木) 14:00～	
下津防災コミュニティセンター	12日(火) 14:00～	健康講座 (患友会 プラネット 下津)
塩津コミュニティセンター	13日(水) 14:00～	
大崎会館 (☎492-2110)	27日(水) 14:00～	手芸講座 (大谷量子さん)
拝待体育館	13日(水)	健康体操 (小西美智子さん)
	27日(水) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん) ※13日は初心者向け

認知症サポーター養成講座

認知症の症状や接し方を理解し、地域で支え合う輪を広げましょう。

日時 9月14日(木)
15時～16時

場所 海南保健福祉センター 3階会議室

参加費 無料

申込期限 9月12日(火)

問い合わせ 地域包括支援センター
(☎483-8762)

高齢者・障害者の人権あんしん相談

期間 9月4日(月)～10日(日)
時間 8時30分～19時(土日は10時～17時まで)

相談方法 ☎0570-003-110まで

相談内容 高齢者や障害者に関する人権何でも相談 ※相談無料

問い合わせ 和歌山地方方法務局・和歌山県人権擁護委員連合会
(☎422-5131)

休日在宅当番医(9月) (受付9時～16時)

夜間の問い合わせは
財和歌山県救急医療情報センター(☎426-1199)

3日(日)	田尻内科胃腸科	野上中	☎487-2888
10日(日)	西本内科外科医院	下津町黒田	☎492-2241
17日(日)	おくクリニック	名高	☎483-5421
18日(月)	谷田クリニック	紀美野町小畑	☎489-6800
23日(土)	恵友病院	船尾	☎483-1033
24日(日)	山本医院	下津町丸田	☎492-2219

※一部変更する場合がありますので、市役所、消防署、日刊紙などで確かめください。

献血にご協力ください(9月)

※諸事情により変更する場合があります。

6日(水)	13:00～14:00	天美苑
	15:00～16:30	緑苑苑
16日(土)	9:00～11:00	県立海南高等学校
	12:00～14:00	(文化祭)
21日(木)	15:00～16:30	竹中整形外科・内科
24日(日)	10:00～12:00	スーパーセンター
	13:00～16:30	オークワ海南店
26日(火)	10:00～13:00	下津保健福祉センター
	14:00～16:00	

認知症カフェ

①やすらぎカフェ
日時 9月26日(火)
13時～15時
※時間内は出入り自由

場所 海南保健福祉センター
2階研修室1

内容 ゆうゆうスポーツクラブの講師を招いた簡単な体操

参加費 100円

②ナラティブカフェ
日時 9月7日(木)
13時30分～15時30分

場所 Δ1ホーム東雲2階
(小野田1633番地13)

内容 交流会

参加費 100円

問い合わせ ①公益社団法人認知症の人と家族の会和歌山県支部
(☎432-7660)



みんなでラジオ体操

ラジオ体操の正しい方法を習得し、「ラジオ体操の輪」を地域でひろげませんか。

①日時 9月15日(金)
13時～13時30分

場所 大谷団地広場

②日時 9月27日(水)
8時30分～9時

場所 多田集会所広場

〈共通事項〉
対象 概ね60歳以上の市民
持ち物 タオル、飲み物
※雨天延期

問い合わせ 高齢介護課地域支援係
(☎483-8762)

②NPO法人 紀伊の風
(☎487-0446)
【共通】高齢介護課地域支援係
(☎483-8762)



医療センター

お問い合わせ ☎482-4521

その息切れは COPD (慢性閉塞性肺疾患) !?

副院長 (日本呼吸器学会専門医・指導医) 池田 剛司

当院では平成29年4月より、これまで以上に呼吸器疾患治療に力を入れています。気管支鏡という肺のカメラもできるようになり、肺がん・喘息・肺炎・非結核性抗酸菌症など、さまざまな病態に対し診断・治療が可能となりました。

今回は、COPD (慢性閉塞性肺疾患) についてお話させていただきます。COPDとは、以前は「肺気腫」や「慢性気管支炎」と言われていたタバコが原因で肺が壊れていく病気です。喫煙から30年くらい経つと肺が壊れていくのですが、人の体には余裕があるため肺機能が正常の半分に低下してもそれほどしんどさは感じず、坂道や階段で少し息切れする程度です。その時点では既に50～60代になっているため、「年のせいで息切れするなあ」と思う人が多く、日本には500万人以上COPD患者がいると推定されますが、自分がその病気と認識し治療を受けている方は20万人程度しかいないと言われています。「その程度の息切れ」の時点で禁煙し予防治療をすれば、生涯日常生活に支障なく過ごせる可能性が高いですが、気づかず喫煙を継続し肺機能が30%近くまで低下すると急に呼吸が困難となり、酸素吸入などが必要な場合が多くなります。

健康診断のX線写真などでは、初期の段階ではほとんど診断がつかないため、軽い息切れを感じたら、かかりつけ医もしくは呼吸器専門のクリニック等へ早期の受診をお勧めします。



いきいき健康ライフ