

生きがい教室
より豊かな暮らしのための
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)	9日(木) 14:00～	人権教育講座 (井澤慶三さん)
	23日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
日方公民館 (☎482-6865)	13日(月) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	17日(金) 14:00～	教養講座 (寺井政子さん)
内海公民館 (☎482-2158)	9日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	11日(土) 13:30～	ラフターヨガ (中川裕公さん)
大野公民館 (☎483-5150)	4日(土) 10:00～	ウォーキング大会
	16日(木)	社会見学(滋賀京都方面)
	27日(月) 14:00～	教養講座 (長谷川義則さん)
亀川公民館 (☎483-5282)	6日(月) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	16日(木) 14:00～	出前寄席 (座・囃(ざ)・はなし)の会)
巽コミュニティセンター (☎487-4753)	10日(金) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	17日(金) 14:00～	楽器演奏と歌 (井澤慶三さん)
北野上公民館 (☎488-0988)	3日(金) 9:30～	ふれあいバスツアー
	14日(火) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
中野上公民館 (☎487-4726)	17日(金) 14:00～	アコーディオンコンサート (みずのまりもさん)
	9日(木) 14:00～	歴史講座「井澤弥惣兵衛について」 (山本正巳さん)
南野上公民館 (☎487-1481)	16日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	7日(火) 14:00～	
市民交流センター	7日(火) 14:00～	
下津防災コミュニティセンター	23日(木) 14:00～	健康講座 (坂口健太郎さん)
塩津コミュニティセンター	15日(水) 14:00～	
大崎会館 (☎492-2110)	7日(火) 14:00～	出張!減災教室 (県危機管理局)
拝待体育館	毎週水曜日 14:00～	健康体操 (小西美智子さん) ※8、22日は初心者向け

認知症カフェ ～やすらぎカフェ～



認知症の人が活動を楽しみ、介護する家族が情報交換やひと休みできる場です。

認知症のご本人やその家族、地域の人、専門職などなたでも参加できます。

日時 3月28日(火) 13時～15時

※時間内は出入り自由

場所 ファーストガーデン(名高532-14 海南駅前一番街商店街内)

参加費 お茶代100円(作品づくりを希望する場合のみ材料費が必要)

問い合わせ

▶公益社団法人認知症の人と家族の会 和歌山県支部(☎432-7660)

▶高齢介護課地域支援係(☎483-8762)



休日在宅当番医 3月 ※受付9時～16時

夜間の問い合わせ

和歌山県救急医療情報センター(☎426-1199)

5日(日) 石本病院 船尾 ☎482-5063

12日(日) くらはしクリニック 黒江 ☎483-4013

19日(日) 吉川内科循環器科 幡川 ☎484-2525

20日(月) たきもと内科クリニック 阪井 ☎485-2322

26日(日) 田尻内科胃腸科 野上中 ☎487-2888

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

献血にご協力ください 3月

※諸事情により変更する場合があります。

26日(日)	10:00～12:00	スーパーセンターオークワ
	13:00～16:30	海南店
	10:00～13:00	市民交流センター
	14:00～16:00	



体操で健康になろう

▼健康体操教室
 日時 3月7日(火)、21日(火)
 13時30分～15時

▼元氣アップ教室(ダンス)
 日時 3月3日(金)、17日(金)
 10時30分～11時30分

＜共通事項＞
指導者 小西美智子さん
場所 総合体育館
参加費 1回300円
問い合わせ 海南市スポーツ振興グループ(総合体育館内)
 ☎483-4300

認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者である認知症サポーターを養成しています。

認知症は身近な病気です。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 3月16日(木)
 15時～16時

場所 海南保健福祉センター 1階 第2研修室

参加費 無料

申込期限 3月14日(火)

申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター
 ☎483-8762



スマホ社会の落とし穴—子どもにこんな異変が!

小児科部長 重里 敏子

昨年大分で行われた、日本小児科医会総合フォーラムでの市民公開講座のメインテーマは「スマホ社会の落とし穴—子どもにこんな異変が!」でした。

日本はインターネット社会に突入し、多様化されるメディアへの長時間に及び接触は、未だかつて人類が経験したことがなく、心身の発達過程にある子どもへの影響が心配されています。

2012年厚生労働省の調査で、日本におけるインターネット依存の中高生は推計52万人となっております。また、2013年の成人を対象とした調査では、推計420万人で5年前と比べて約1.5倍になっています。

- インターネット依存は、薬物依存やギャンブル依存と類似性があり、その特徴としては、
- ①取り上げられたときに離脱症状がある(イライラ、不安、悲しみなど)
 - ②自分ではやめられない
 - ③インターネット以外に興味がない
 - ④気分を和らげるために没頭する
- などの特徴が挙げられます。

近年ではスマートフォンを子どもに渡し遊ばせている親子を、よく目にするようになりました。インターネットの乳幼児への影響としては、人との実体験を通して築く人間関係や心・体の発達が阻害されると言われています。また、身体感覚(触覚・臭覚・聴覚・味覚・視覚・第六感)、認知機能(同じ言葉でも表情・口調によって意味が違う)、視覚機能(立体的な視覚体験)等がゆがんでしまうおそれもあります。

避けられなくなったインターネット社会に対応し、どのようにメディアを活用していくかを社会全体で考えながら、批判的な見方を含めて読み解く力(メディアリテラシー)を育てていく必要があります。

当院小児科では、これらのことも鑑み診療にあたっております。特に入院中の患者さまには、診療への影響も考え、スマートフォンや携帯ゲーム機等の使用を、原則禁止するようお願いしておりますので、ご理解とご協力よろしくお願いたします。

いきいき

健康ライフ

