

生きがい教室 対象 概ね50歳以上の人
受講料 無料。ただし、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)
- ▶健康体操について(実施時間1時間)
ゆうゆうスポーツクラブ海南(☎483-4300)
- ▶下津地区の教室について
下津防災コミュニティセンター(☎492-0251)
※諸事情により変更する場合があります。

場 所	日 時	内 容 (講師)
黒江防災コミュニティセンター (☎483-5220)	27日(木) 14:00～	健康体操
日方公民館 (☎482-6865)	7日(金) 14:00～	健康体操
	22日(土) 14:00～	落語(紀の会)
内海公民館 (☎482-2158)	1日(土) 14:00～	映画会(アニメ)
	4日(火) 14:00～	健康体操
大野公民館 (☎483-5150)	31日(月) 14:00～	防災講座※要予約 (危機管理課)
亀川公民館 (☎483-5282)	6日(木) 14:00～	健康体操
	25日(火) 14:00～	防災講座 (危機管理課)
巽コミュニティセンター (☎487-4753)	28日(金) 14:00～	健康体操
北野上公民館 (☎488-0988)	4日(火) 14:00～	熱中症を予防するために(健康課)
	25日(火) 14:00～	健康体操
中野上公民館 (☎487-4726)	20日(木) 14:00～	健康体操
	25日(火) 14:00～	歌唱～うた・やさしいこころ～(井澤慶三さん)
南野上公民館 (☎487-1481)	24日(月) 14:00～	健康体操
	28日(金) 14:00～	健康講座 (坂口健太郎さん)
市民交流センター	25日(火) 14:00～	
下津防災コミュニティセンター	27日(木) 14:00～	ラフターヨガ (岡本光代さん)
塩津コミュニティセンター	20日(木) 14:00～	
大崎会館 (☎492-2110)	25日(火) 14:00～	健康教室～感染症予防と体力づくり～ (恵友会ケアプラネット下津)
拝待体育館	5日(水) 19日(水)	健康体操
	14:00～	

認知症カフェ どなたでもご参加ください

- ①やすらぎカフェ
日時 8月25日(火) 13時～15時
※時間内は出入り自由
場所 内海中央地区集会所
(名高287番地7)
内容 手遊び・ゲーム・認知症相談
参加費 100円
- ②ナラティブカフェ
日時 8月20日(木) 13時30分～15時30分
場所 ハニーホーム東雲2階(小野田1633番地13)
内容 金山寺味噌づくり体験
参加費 100円
申し込み・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)
②NPO法人 紀伊の風(☎487-0446)
【共通】海南市地域包括支援センター
(☎483-8762)

休日在宅当番医 8月 ※受付9時～16時

夜間の問い合わせは
和歌山県救急医療情報センター(☎426-1199)

2日(日)	恵友病院	船尾	☎483-1033
9日(日)	山西内科	藤白	☎483-2200
10日(月)	山本医院	下津町丸田	☎492-2219
16日(日)	谷口病院	日方	☎482-2500
23日(日)	橋本胃腸科	日方	☎483-7877
30日(日)	岩橋医院きみのファミリークリニック	紀美野町下佐々	☎489-2150

※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 8月

※諸事情により変更する場合があります。

2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
4日(火)	10:00～13:00	海南工事事務所
	14:30～16:45	きのくに信用金庫海南支店
18日(火)	10:00～12:00	株式会社海南精密
	14:00～16:30	海南医療センター
19日(水)	9:00～11:30	高田機工株式会社
	13:00～16:00	

救急講習会で応急手当の知識と技術を学ぼう

心筋梗塞や不整脈などにより、突然心臓が止まった傷病者の命を救うための心肺蘇生法や、自動体外除細動器(AED)を用いた講習を実施します。

日時 9月6日(日)
(普通) 9時～12時
(上級) 9時～17時
場所 海南消防署 3階
防災研修センター

対象 16歳以上
定員 普通と上級あわせて30人程度(先着順)
受講料 無料
※受講中はマスクを着用してください。
※駐車場はありません。
申し込み・問い合わせ
海南消防署 救急係
(☎482-0119)



ラジオ体操を地域で始めてみませんか

ラジオ体操で元気の輪を広げよう！
ラジオ体操は、いつでも、どこでも、誰でも手軽にできる運動です。
ご希望の場所に講師を派遣、正しい方法を指導し、自主活動に向けての支援を行いますので、地域の健康づくりにご利用ください。

支援内容 体操の指導3回
対象 5人以上のグループ。
※先着2グループ。指導後、継続実施でき、誰でも参加できるものに限りません。
※ラジオ体操の音楽を流す機器を用意してください。
問い合わせ
高齢介護課地域支援係
(☎483-8762)



地域と医療センターとの関わり

海南市病院事業管理者 鈴木 孝志



医療センター

本年4月1日付で病院事業管理者を拝命しました、鈴木孝志と申します。設置者である市当局の協力も得ながら、池田院長をはじめ医療センターの職員とともに、安全で良質な医療提供と地域医療の確保に努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、市民の皆さんも最近、医療に関する情報に触れる機会が多いと思います。このたびの新型コロナウイルス感染症は、解明されていないことが多く、一日も早い治療や予防手段の確立が待たれるところです。

しかし、一方で、インフルエンザや結核、麻疹(はしか)などの他の感染症も完全に克服されたというわけではなく、ワクチンなどはあるものの、「予防」としての手洗いなどは、誰もが実践できる取り組みの一つです。

また、感染症以外の病気についても同様で、「生活習慣の見直し」などをベースに、早期発見や重症化の防止が大切とされていますが、多くの方がこうした取り組みを実践したとしても、持病の重症化や思わぬ急病、事故などにより医療を必要とすることもあります。

いずれにしても、「いつまでも健康でありたい」、しかし「救急や万が一の時は安心して治療を受けたい」と願われている方が多いのではないのでしょうか。

近年、病院(医療)の分野は、大きな変化の時期に差しかかっています。医師の確保など、単独では解決し難い課題もございますが、医療センターにおいては、救急など急性期機能を中心とした体制の強化と並行し、県や市の行政機関、周辺の病院や医師会の先生方との連携・協力を進めています。

また、在宅での生活を支える介護事業者の方も含め、今後は、それぞれが役割を明確にし、連携・協力を進めながら地域の皆さんに医療や介護を提供していくことが重要となっています。

感染症予防も含め、今後の地域医療には市民の皆さん一人一人の取り組みが欠かせません。私どもも、万が一の際、安心して医療や介護が受けただけのよう、関係機関と協力しながら取り組んでまいりますので、今後ともご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。



いきいき

健康ライフ

