

生きがい教室

対象 おおむね 50 歳以上の人

受講料 無料。ただし、材料費などは自己負担

申し込み・問い合わせ 各公民館まで

開館時間 13 時 30 分～17 時、19 時～21 時 30 分

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)、拜待体育館の健康体操については生涯学習課 (492-3349) まで

実施場所	開催日時	内容(講師)
黒江防災コミュニティセンター (☎ 483-5220)	19 日(土) 14:00～	落語会(紀の会)
	24 日(木) 14:00～	健康体操(ゆうゆうスポーツクラブ海南)
日方公民館 (☎ 482-6865)	19 日(土) 14:00～	懐かしの DVD 鑑賞(黒潮国体)
	25 日(金) 14:00～	健康体操(ゆうゆうスポーツクラブ海南)
内海公民館 (☎ 482-2158)		休講
大野公民館 (☎ 483-5150)	7 日(月) 14:00～	健康体操(ゆうゆうスポーツクラブ海南)
亀川公民館 (☎ 483-5282)	18 日(金) 14:00～	認知症予防サポート(高齢介護課)
巽コミュニティセンター (☎ 487-4753)	4 日(金) 14:00～	生前整理(吉田圭美先生)
	18 日(金) 14:00～	健康体操(ゆうゆうスポーツクラブ海南)
北野上公民館 (☎ 488-0988)	4 日(金) 14:00～	健康体操(ゆうゆうスポーツクラブ海南)
	22 日(火) 14:00～	映画会「お終活 熟春! 人生、百年時代の過ごし方」
中野上公民館 (☎ 487-4726)	3 日(木) 14:00～	健康体操(ゆうゆうスポーツクラブ海南)
	22 日(火) 14:00～	アコーディオン演奏と歌(井澤慶三先生)
南野上公民館 (☎ 487-1481)	5 日(土) 14:00～	教養講座(タバコの害について)(奥田泰久先生)
	21 日(月) 14:00～	健康体操(ゆうゆうスポーツクラブ海南)
市民交流センター	8 日(火) 14:00～	歴史講座(矢倉嘉人先生)
下津防災コミュニティセンター	10 日(木) 14:00～	
塩津コミュニティセンター	10 日(木) 14:00～	アコーディオン演奏と歌(井澤慶三先生)
大崎会館 (☎ 492-2110)	22 日(火) 14:00～	人権講座(村田博積先生)
拜待体育館	9、16 日(水) 14:00～	健康体操(ゆうゆうスポーツクラブ海南)

健康ロードは散歩などに最適

健康ロードは、野上電鉄の軌跡跡を利用して作られた自転車歩行者専用道路で、海南駅近くから貴志川に向かって設けられています。各所に幡川駅跡や重根駅跡などを利用したポケットパークが設けられており、散歩やジョギングなど時のひと休みに最適です。機会があれば、体力向上や健康維持のために健康ロードを散歩してみたいかでしょうか。



2月の救急ガイド

●休日在宅当番医

受付 9 時～16 時

日	当番医	住所地	電話番号
6 日	谷田クリニック	紀美野町小畑	489-6800
11 日	恵友病院	船尾	483-1033
13 日	山西内科	藤白	483-2200
20 日	にしもと内科クリニック	紀美野町吉野	489-8338
23 日	山本医院	下津町丸田	492-2219
27 日	谷口病院	日方	482-2500

夜間の問い合わせ

和歌山県救急医療情報センター ☎ 426-1199
※一部変更になる場合もありますので、市役所、消防署、日刊紙などでお確かめください。

●献血日程

※諸事情により変更になる場合があります。

日	時間	場所・主催
13 日	10:00～12:00	スーパーセンターオークワ海南店
	13:00～16:30	
16 日	9:00～11:30	高田機工(株)和歌山工場
	13:00～16:00	

認知症カフェ

認知症カフェは認知症のご本人やその家族だけでなく、地域の方々も参加でき、情報交換や交流を行う場です。お気軽にお立ち寄りください。

ナラティブカフェ

日時 2 月 18 日(金) 13 時 30 分～15 時 30 分

場所 ライフパートナー重根 1 階(重根 348-2)

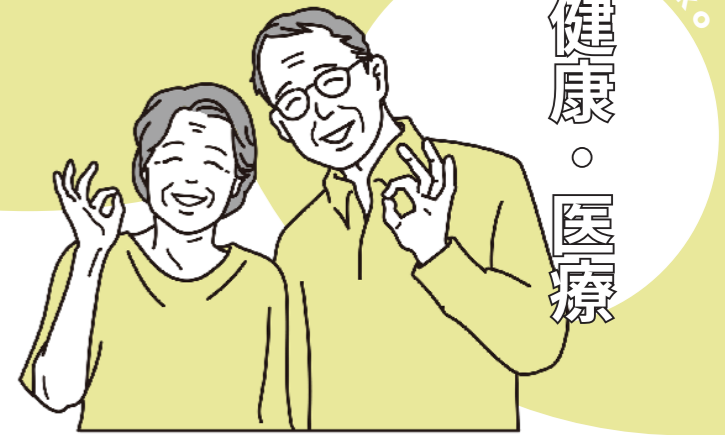
内容 音楽療法・認知症相談

参加費 100 円

問い合わせ

NPO 法人 紀伊の風 ☎ 487 - 0446

高齢介護課地域支援係 ☎ 483 - 8762



やすらぎカフェ

日時 2 月 22 日(火) 13 時～15 時

場所 内海中央地区集会所(名高 287-7)

内容 認知症予防体操・認知症相談

参加費 100 円

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

医療センターナビ 問い合わせ 医療センター (☎ 482 - 4521)

血液検査のすすめ

内科医師 古家 美昭

当院には血液内科医が常勤で在籍し、悪性リンパ腫、骨髄異形成症候群、骨髄増殖性疾患、多発性骨髄腫、急性骨髄性白血病、再生不良性貧血などの「血液疾患」や肺炎、尿路感染症、胆嚢炎などの「一般内科疾患」を診療させていただいております。

今回は「血液疾患」について一般的なお話をさせていただきます。

「血液疾患」は、肺癌、大腸癌等の「悪性疾患」と同じく加齢により増加する傾向があります。疾患により異なりますが「血液疾患」に関しては健診の血液検査・貧血・発熱・体重減少・感染症・紫斑(手足のあざ)・骨折・リンパ節腫大などを契機に発見されることが多いです。

例えば悪性リンパ腫の場合は、化学療法の治療を行います。他の疾患もそうですが、速やかに治療に進むためには早期発見がカギとなります。そのためには定期的な血液検査が一役買ってくれるので、かかりつけ医や健康診断での血液検査を定期的に受けていただくことを強くお勧め致します。

