

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)	17 日(金) 14:00～	一緒に歌おう (旭美好子先生、芝村千晶先生)
	23 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)	3 日(金) 14:00～	健康体操 (ゆうゆうスポーツクラブ海南)
	18 日(土) 14:00～	健康講座 (大前純一先生)
内海公民館 (☎ 482-2158)		休講
大野公民館 (☎ 483-5150)		休講
亀川公民館 (☎ 483-5282)	9 日(木) 14:00～	映画会
	16 日(木) 14:00～	健康体操 (ゆうゆうスポーツクラブ海南)
巽コミュニティセンター (☎ 487-4753)	10 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)		休講
中野上公民館 (☎ 487-4726) ※ 16 日のしめ縄つくりは中野上小学校体育館	6 日(月) 14:00～	健康体操 (ゆうゆうスポーツクラブ海南)
	16 日(木) 14:00～	小学生としめ縄つくり (北野上郷土史サークル)
南野上公民館 (☎ 487-1481)	13 日(月) 14:00～	健康体操 (ゆうゆうスポーツクラブ海南)
	16 日(木) 14:00～	寄せ植え講座 (お正月用) (明渡一起先生)
市民交流センター	14 日(火) 14:00～	人権講座 (共に歌おう) (井澤慶三先生)
下津防災コミュニティセンター	16 日(木) 14:00～	
塩津コミュニティセンター	2 日(木) 14:00～	音楽ケア体操 (吉田眞理先生)
かざまち ※ 申込みは大崎公民館 (☎ 492-2110)	14 日(火) 13:30～	料理教室 (要予約) (蘇意雲先生)
拜待体育館	8、15、22 日(水) 14:00～	健康体操 (ゆうゆうスポーツクラブ海南)

「わかやまシニアエクササイズ」 自主グループ募集



和歌山大学・本山貢教授と県が協働で考案した、元気でいきいきとした生活を送るための運動で、県内各地域で広く行われています。

内容はストレッチ・筋トレ・ステップ運動などです。

応募資格 65 歳以上の市民が 5 名以上集まるグループで、健康運動指導士が行う運動指導等を 10 回受講した後、継続して自主グループとして活動できること

場所 公民館など近所で集まれる場所

応募締切 令和 3 年 12 月 22 日 (水)

※ 1 グループ募集 (応募多数の場合は抽選となります) 応募者がいない場合は、12 月 23 日以降先着順となります。

問い合わせ 高齢介護課地域支援係 ☎ 483 - 8762

12 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
5 日	木村医院	沖野々	487-3100
12 日	さくらクリニック	名高	484-5001
19 日	吉川内科循環器科	幡川	484-2525
26 日	石本病院	船尾	482-5063
29 日	谷田クリニック	紀美野町小畑	489-6800
	かわむら医院	下津町下津	492-0132
30 日	しおたにクリニック	七山	486-0010
	くらはしクリニック	黒江	483-4013
31 日	おくクリニック	名高	483-5421
	にしもと内科クリニック	紀美野町吉野	489-8338

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
19 日	10:00～12:00	スーパーセンターオークワ
	13:00～16:30	海南店



医療 健康

ナラティブカフェ

日時 12 月 17 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 たこ焼きづくり・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



認知症カフェ

認知症の人だけでなく、介護する家族も情報交換やひと休みできる場です。

やすらぎカフェ

日時 12 月 21 日 (火) 13 時～15 時

場所 内海中央地区集会所 (名高 287-7)

内容 クリスマスゲーム大会

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)

血液の病気ってどんな病気?

内科医師 弘井 孝幸

全身をめぐる血液は、「血しょう」という液体に血液の細胞が浮かんでいる状態です。血液の細胞には、全身に酸素を運ぶ「赤血球」、血が出たときに血を止めてくれる「血小板」、ばい菌やウイルスと戦う「白血球」の 3 種類があり、全身の骨の真ん中にある「骨髄」で作られます。骨髄には「造血幹細胞」という血液の赤ちゃん細胞がいて、これらが血液細胞に進化し、血管を通して全身へと運ばれます。血液細胞を作る材料が不足したり、作った細胞が壊される病気になったり、血液細胞自体に異常が起こったりすると、血液細胞が足りなくなります。そうすると熱が出やすくなったり (感染症)、少し動いただけで体が酸素不足になり息切れや動悸が起こったり (貧血)、歯ぐきから血が出たり体にあざができやすくなったり (出血)、といった症状が出ます。

年を取るにつれ、胃がんや肺がんと同じように血液細胞の遺伝子に傷がつき「がん」が発生することがあります。これが「血液がん」であり、白血病や悪性リンパ腫、多発性骨髄腫などの病名がつけられています。がんまでいなくても、がんの一手手前の状態となり、だんだんと上手に血液細胞を作ることができなくなることもあり、これを骨髄異形成症候群といいます。先に述べた貧血の症状や、医療機関での採血で偶然に指摘され、診断のきっかけになることがあります。また、進行すると輸血が必要になったり、白血病を発症することもあります。

血液の病気は、その大部分が生活習慣や食生活の影響を受けずに発生します。つまり誰にでも起こりえる病気です。健康診断や血液検査などで異常を指摘されたときには、一度ご相談ください。