



## 人権講演会開催のお知らせ

福祉課 内線314・社会教育課 内線832

【日 時】12月14日(木)14:00～16:00  
 【会 場】役場分庁舎 6階会議室  
 【テーマ】「仕事も家族も大切に自分らしく生きる」  
 【講 師】㈱東レ経営研究所代表取締役 佐々木常夫氏

仕事も家族も決してあきらめず、すべてを乗り越えてきた佐々木常夫氏に、家族愛、仕事への情熱、様々な人間関係をとおして自分らしく「生きる」ことについてお話ししていただきます。

どなたでも参加できますのでお気軽にお越しください。

【主 催】湯河原町

湯河原町教育委員会

【協 賛】湯河原町人権擁護委員会

## 青少年相談室をご利用ください

青少年相談室 内線838・839

非行、子育て、不登校、児童虐待、家族などに関する相談を、専門の相談員がお受けします。

秘密は必ず守ります。お気軽にご相談ください。

・面談をご希望の方

【時 間】月曜日～金曜日

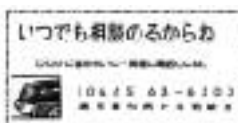
9:00～12:00・13:00～16:00

【場 所】分庁舎 4階青少年相談室

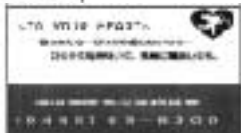
【相談員】青少年相談員

・電話でのご相談

☎63-6300 親と子のテレホン相談



ふれ愛カード



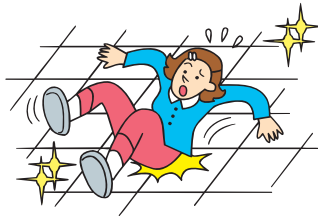
## 転倒予防教室のお知らせ

保健センター

内線362

転倒が生活に与える影響は計り知れません。若い人でも日頃の仕事や日常生活に不自由を感じますよね。ましてや高齢者の場合は、それがきっかけで寝たきりになってしまうこともめずらしくありません。

たまには、自分の足元をじっくりと見つめて、「転ばない生活」について考えてみませんか？



1月15日(月)13:30～15:30

知っていますか？自分の骨のこと・・・～骨密度と運動で骨折知らずのからだを目指そう

講師：かながわ健康財団 健康運動指導士 ほか  
 運動ができる服装と靴で参加してください。  
 (ストッキングは履いてこないでください。)

1月22日(月)13:30～15:30

やっていますか？足のお手入れ・・・～足型を測って、自分の体のバランスを知ろう

講師：かながわ健康財団 健康運動指導士 ほか  
 運動ができる服装と靴で参加してください。  
 (ストッキングは履いてこないでください。)

1月29日(月)9:30～12:00

摂れていますか？カルシウム・・・～調理実習で自分の「食」を考えてみよう

講師：湯河原町福祉課管理栄養士  
 湯河原町食生活改善推進団体  
 エプロン・三角巾を持参してください。

【会 場】湯河原町保健センター

【対 象】65歳以上の高齢者の方で3日間とも必ず受講できる人

最近、つまづきやすいなど足元に不安を感じている方、是非、参加してみませんか。

【定 員】30人

【参加料】無 料

【持ち物】筆記用具

## 生活習慣病を予防しましょう

住民課

内線326

かたよった食生活や運動不足などの原因が重なることにより、心臓病や脳卒中、糖尿病など生活習慣病にかかりやすくなります。このような生活習慣病は、本人の自覚により生活を変えることで予防でき、健康で楽しい社会生活が送れると同時に、医療費を抑えることで健康保険制度を安定化し、被保険者である皆さんの負担軽減にもつながります。

町は、インターネットを使って健康についての知識を深めていただくための「自分でできる健康チェック」を町ホームページ上に掲載していますので、ぜひご活用ください。

利用のしかた

① 湯河原町ホームページを開く。  
 ② 「自分でできる健康チェック」のボタンをクリック。

「ヘルスアップステーション」のページが開いたら、アクセスコード(632111)を入力。

## 病院・診療所についてのご相談は

保健センター

内線361

小田原医師会の地域医療連携室では、次のような業務を行っています。お気軽にご相談ください。また、ホームページでも詳しくご案内しています。

【相談内容】

医療機関の案内、かかりつけ医の紹介、在宅医療・介護保険の主治医の紹介、リハビリ医療の相談、一般医療の相談

【問合せ】小田原医師会地域医療連携室

☎47-0833 Fax 49-3766

【時 間】平日9:00～17:00

土曜9:00～12:00

木曜日の13:00～16:00は、医師が直接お答えします。

http : /www.odawara.kanagawa.med.or.jp

E-mail : odtiki@triton.ocn.ne.jp

