

30〜64歳の女性の方に

春の骨粗しようつ症健診

骨折を起こしやすい骨粗しようつ症は、年齢や遺伝的要因とともに、生活習慣が大きく影響するといわれており、早期から年齢に応じた予防対策が必要です。自分の骨が今どんな状態か知るとともに、予防を始めるきっかけにしてください。

こもれび ほっと・サークル 一緒に歌いましょう!

NPO法人こもれび主催。対象はおおむね65歳以上の高齢者のみなさん。5月は「コラス」。季節の歌を歌い、楽しいひとときを過ごしましょう。

目の構造はあらゆる部分で透明であることが求められていて、一部分が濁ると、これに対処して治療します。眼の中の炎症で前房や硝子体が濁れば、炎症を抑える点眼薬や内服を出しますし、水晶体が濁って白内障になると、進行を抑える点眼で治療し、いよいよ必要になれば、水晶体の手術をします。また、硝子体の濁りが長期にわたり、濁ったままですと、現在は硝子体の濁ったものを吸い出し、透明な液体を入れる手術を行います。

角膜と手術
角膜は、黒目の表面である角膜が濁った場合はどうでしょうか?この角膜の濁り

朗読ボランティア実践講座(初級)

社会福祉協議会・朗読ボランティアグループ「うしろの会」主催。対象は市内在住・在勤・在学者。朗読ボランティア活動に参加意欲がある方で、過去に朗読講座を受けたことがなく、原則として全10回出席できる方。

緑とともだち @のがわ

みたかボランティアセンター主催。新緑のまぶしい季節、自然をまるごと一日体験しませんか?

5月は赤十字会員増強運動月間

5月15日(土)午前10時〜午後3時30分(雨天中止、8時30分に決定)、みたかボランティアセンター集合。野崎神社、龍源寺を通り、野川公園でネ

療養相談

対象は神経難病でお悩みの方。専門医の的確な診断で、よい良の療養生活を送るためにぜひ受診を。

◆検診内容 ①はつきりした病名と症状の診断、②専門医への紹介、③かかりつけ医の紹介、④療養生活の指導と相談、⑤家庭生活の相談

◆家庭生活の相談
5月22日(土)午後2時〜4時30分、総合保健センターにて。

5月14日(金)までに、多摩府中保健所地域保健第2係 362-23334へ申し込む。

高年齢者・障害者のための電話法律相談
東京三弁護士会多摩支部では、高齢者や介護などの事業に携わる方々を対象に、弁護士による電話法律相談を実施します。

5月の食品
環境衛生出張窓口
5月27日(木)午後1時〜4時、総合保健センター別館1階。

なさんご家庭を訪問します。ご協力をお願いします。三鷹市募金委員会事務局(社会福祉協議会内) 846-1108

三鷹市医師会の春の無料難病検診・療養相談
対象は神経難病でお悩みの方。専門医の的確な診断で、よい良の療養生活を送るためにぜひ受診を。

在宅介護支援センター介護教室
食から考える介護
食へる楽しみの再認識
弘済園在宅介護支援センター・野村病院在宅介護支援センター・在宅介護支援センター・太郎共催。高齢者は同じ食事をしてがちで、栄養が偏つたり、低栄養状態になることもあります。そこで、「超」高齢者の食事に潜む知恵を学びませんか。あの「きんきんきんさん」の成田さんさんの食事法や、もつと菜に食べるテクニックのお話しも。

5月17日(月)午後2時〜4時

5月14日(金)までに、多摩府中保健所地域保健第2係 362-23334へ申し込む。

5月14日(金)までに、多摩府中保健所地域保健第2係 362-23334へ申し込む。

5月14日(金)までに、多摩府中保健所地域保健第2係 362-23334へ申し込む。

時、連雀コミュニティセンター1大会議室で。講師は東京家政学院大学の松月弘恵さん。↓高齢者支援室 内線26

いきいきプラス
無料1丁講習会
三鷹いきいきプラス(高齢者社会活動マッチング事業)では、ホームページ「いきいきプラス」で情報を提供していますが、より多くの方に利用いただけるように、初心者の方に無料講習会を実施します。

5月のふるしき市
5月のふるしき市
三鷹市ボランティア連絡協議会が主催して、5月9日(日)午前10時30分〜午後1時30分(雨天中止)に、ボランティアセンター中庭で開催予定のふるしき市の出店者を募集します。

募集スペース
5月1日(日)、6日(木)〜8日(土)、同センター 876-11271へ申し込む。

5月1日(日)、6日(木)〜8日(土)、同センター 876-11271へ申し込む。

三鷹俳句会4月の秀句
選者 井上弘 飯田六斗
花衣女さかしの裾さきき 拝詞園子
鳥鳴くやゆらゆら揺れる易者の灯 清水ゆきえ
春の色み難くて玉鹿石 牧文子
風に崩れ風の縋る花夜 大久保英一
風立ちて池の辺妖し系糸 寺田登代
四月馬鹿自惚れ鏡に時忘れ 寺岡美由喜
夜桜や千の夏に星一つ 南みち
耕すすこし前ゆく春の蝶

三鷹市の社会福祉のために
一般寄付
5月10日 杏林大学医学部付属看護専門学校学生会学祭実行委員会
5月9日 市川笑子
5月8日 市川笑子
5月7日 市川笑子

愛の一田玉募金
5月9日(日)午後1時から三鷹駅前地区公会堂で。兼題は「母の日」

あたたかい善意
5月9日(日)午後1時から三鷹駅前地区公会堂で。兼題は「母の日」

ボランティア基金
4月7日 7,800円 ボランティアアコーナ1福祉ショップ利用者一同 5,200円 匿名(3件)

ボランティア基金
4月7日 7,800円 ボランティアアコーナ1福祉ショップ利用者一同 5,200円 匿名(3件)