

高齢者

もの忘れ相談室

市民
日3月7日(木)①午後2時から、②午後3時から(いずれも1人30分程度)
所 介護老人保健施設太郎(下連雀4-2-8)
申 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500へ

健康

多摩府中保健所 精神保健相談

日①思春期相談=3月1日(金)午前9時30分~11時30分、②アルコール相談=3月11日(月)午後2時~4時、③精神保健医療相談=3月19・26日の火曜日午後2時~4時
所 同保健所武蔵野三鷹地域センター、市総合保健センター(予約時に確認)
申 同保健所 ☎042-362-2334へ
※相談日以外でも保健師が相談に応じています(要予約)。

骨粗しょう症予防教室

測定、説明、講習会。
骨密度測定(超音波法)を受ける機会のない30歳以上の女性市民(骨粗しょう症で通院中の方、妊娠中の方、平成24年度の同教室に参加した方を除く)50人
日3月11日(月)午後1時30分~3時30分(1時15分から受付)
所 総合保健センター
物 筆記用具、素足で測定するため着脱しやすい靴下・靴
申 2月18日(月)午前9時から直接または電話で同センター ☎0422-46-3254へ(先着制)

市老連健康保持教室「リズム体操」

講師は日本女子体育大学教授の笹本重子さん。
日65歳以上の市民10人
日3月12日(火)午前10時30分~正午
所 第一体育館
申 2月28日(木)(必着)までにはがきに必要事項(11面参照)を記入し「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会」へ(先着制)
問 高橋 ☎0422-47-5137

三鷹市医師会の膠原(こうげん)病系難病検診・療養相談会

診断・治療に対する助言、専門医への紹介、かかりつけ医の紹介、療養生活の指導と相談、リハビリの指導など。
膠原病や原因不明の発熱、全身ののだるさ、関節の痛みや腫れなどで悩みの方

日3月16日(土)午後1時30分~4時
所 総合保健センター
申 3月8日(金)までに多摩府中保健所 ☎042-362-2334へ
問 同センター ☎0422-46-3254

催し

ひな飾りの展示

日三鷹駅周辺住民協議会
日 展示=2月17日(日)~3月16日(土)、ひな祭りの折り紙作りと甘酒サービス=3月2日(土)午後1時30分~3時
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 期間中会場へ
問 同センター ☎0422-71-0025
第25回三鷹市美術連盟展
日 2月19日(火)~24日(日)午前10時~午後6時(19日は2時から、24日は4時まで)
所 三鷹市美術ギャラリー
申 期間中会場へ
問 片岡 ☎0422-43-7288

みたか・みんなの広場の催し

日みたか・みんなの広場運営協議会
日①6カ月までのお子さんと母親各回3組、②③⑥⑦10人、④1歳までのお子さんと保護者6組、⑤幼稚園年中または同世代~小学生のお子さんと保護者5家族
日①「ボールを使ってリフレッシュ」産後のママのリラクゼーション=2月21・28日、3月14日の木曜日午後1時30分~2時20分、午後2時30分~3時20分、②マンション管理相談=2月23日(土)午後1時~3時、③みたか・オレンジカフェ(高齢者・認知症の相談)=2月26日(火)午後1時30分~4時、④0歳児から1歳児の親子向け親子子育て英語講座=2月27日(水)午前11時~正午、⑤ママと子どもの科学あそび=3月2日(土)午後2時~4時、⑥旅カフェ「ロシア」=3月15日(金)午前10時30分~正午、⑦般若心経を読む会=3月16日(土)午後1時30分~3時
日①⑥⑦500円、④1親子1,800円(兄弟姉妹追加料金なし。1ドリンク代・テキスト代を含む)、⑤1家族200円(材料代)
所 同広場(下連雀7-3-6)
申 問 同広場 ☎0422-26-9621へ(先着制)

「認知症にやさしいまち三鷹」パネル展

認知症に関する市の取り組みや関係団体の紹介など。
日2月26日(火)午前10時~28日(木)午後4時
所 市役所1階市民ホール
申 期間中会場へ
問 高齢者支援課 ☎内線2625

男性介護者交流会「俺たちの料理教室」

作った料理を食べながら男性同士で介護についての情報交換などを行います。
日介護者または介護経験者の男性市民
日3月2日(土)午後1時~3時
所 福祉会館
日500円(材料代)
物 エプロン、三角巾、筆記用具
申 問 3月1日(金)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-79-3505へ

第17回福祉映画会「アントキノイノチ」

日三鷹市社会福祉協議会、三鷹市ボランティア連絡協議会
日3月3日(日)①午前11時から、②午後2時30分から(各30分前に開場)
所 三鷹市公会堂光のホール
日大人1,200円(社協会員は1,000円)、小学~高校生500円、親子ペア券1,500円(社協会員は1,300円)、障がい者800円(付き添い1人同額)
※チケットは福祉会館、みたかボランティアセンター、コミュニティセンター、食茶房むうぶなどで販売します。
問 みたかボランティアセンター ☎0422-76-1271

うたのひろば ーあの歌この歌みんなで歌おう！

日連雀地区住民協議会
日市民
日3月3日(日)午後1時30分~3時
所 連雀コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 同センター ☎0422-45-5100

多摩地域で創業を考えている方、大集合！「ブルーム交流カフェ2013」

第一部=基調講演「新たなチャレンジに向けてー医師達のあったらいいなあ...をカタチにする」(講師はリプト株の後藤広明さん)、第二部=パネルディスカッション「創業をカタチにするー私が大事にしている想い」、第三部=創業大交流会。
日多摩信用金庫、日本政策金融公庫、(株)まちづくり三鷹
日100人
日3月4日(月)午後2時30分~5時30分(2時から受付)
所 三鷹産業プラザ
申 専用ホームページHP <http://www.bloom-c.biz/>
問 たましん事業支援センター ☎0120-778-265

座談会「親族のための成年後見人等のついで」

日権利擁護センターみたか

日親族の成年後見人、保佐人、補助人として活動している方10人程度
日3月9日(土)午前10時~正午
所 福祉会館
申 問 同センター ☎0422-46-1203へ(先着制)

ハイキング「玉川上水と歴史建物 小金井公園」

日連雀地区住民協議会
日在勤・在学を含む市民40人
日3月10日(日)午前9時三鷹駅南口デッキ上集合(雨天中止)
申 2月17日(日)~3月2日(土)に直接、連雀コミュニティセンターへ(先着制)
問 同センター ☎0422-45-5100
※くわしくは申し込み時にお渡しするチラシをご覧ください。

リサイクルショップ

日東部地区住民協議会
日3月10日(日)正午~午後3時
所 牟礼コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 同センター ☎0422-49-3441

スポーツ

4月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

日市ホームページでご確認ください
日3月3日(日)~9日(土)に各コミュニティセンターへ
問 スポーツ振興課 ☎内線3322

春季少年剣道大会

日在学を含む市内の小・中学生および三鷹市剣道連盟会員100人
日3月3日(日)午前10時~午後2時30分(9時集合)
所 第二体育館
日500円
物 稽古着、竹刀、防具、日本手ぬぐい
申 2月22日(金)までに剣道連盟ホームページ
HP <http://homepage3.nifty.com/mydream/>へ(先着制)
問 中村 ☎090-3211-9330

市民体力測定会

◆種目 ①立ち幅跳び、②上体起こし、③腕立伏臥腕屈伸、④時間往復走、⑤5分間走(①~④のみの参加も可)
日三鷹市体育協会、三鷹市スポーツ少年団
日在勤・在学を含む市民
日3月10日(日)午前10時~午後3時
所 第二体育館
物 室内履き

不眠症

健康コラム

不眠症とは、睡眠の深さと時間が不十分な状態が、1カ月以上続いているものを言います。不眠の種類には、①寝付きが悪い「入眠困難」、②途中で目が覚める「中途覚醒」、③朝方に目が覚める「早朝覚醒」、④時間としては眠っているが寝た気がしない「熟眠障害」があります。現代の日本では、成人の4~5人に1人は、睡眠の問題で悩んでいて、そのうちのおよそ4%が睡眠薬を使用しているといわれています。

不眠の改善方法は、まず、規則正しい生活をする事です。朝は、決まった時間に起きましょう。なるべく昼寝はしないようにし、どうしてもという時は、20~30分の短い時間になります。夕食以降は、コーヒー、紅茶、緑茶、ウーロン茶などのカフェインの入っている飲み物は避けること。シャワーだけで済ませず湯船に漬かる、入浴後にストレッチをして心身をリラックスさせることは効果的です。夕食後は部屋の明るさを、少し暗くすると眠りに入りやすくなります。寝る前のインターネットや携帯電話のメール、ゲームはやめましょう。脳の覚醒につながるため、眠れなくなります。

「寝酒」という言葉があるように、アルコールは寝付きを良くする作用がありますが、アルコールを分解する時に、目を覚ます方に働いてしまいます。そのため、眠りが浅くなり、途中で目が覚めてしまうことがあります。またアルコールを飲むと、トイレが近くなるため、目が覚めやすくなります。アルコールを睡眠薬代わりにするのは、やめましょう。

薬以外の対処で難しい場合は、医師から処方された睡眠薬を服用します。睡眠薬を飲み始めると、くせになると思っている人も多いと思いますが、医師の指示に従って、正しく服用すれば大丈夫です。

なお睡眠薬を服用すると、夜間にトイレに行く時に、ふらつくことがありますので注意してください。また、アルコールと一緒に服用すると、お互いに作用を強め、薬が効きすぎてしまい大変危険ですので、絶対にやめてください。心配なときは、独りで悩まず、かかりつけ医や心療内科、精神科の医師に相談しましょう。

問 三鷹市医師会 ☎0422-47-2155