

平成26年度中学校美術展

市立小・中学校教育研究会、市教育委員会
2月13日(金)～15日(日)午前10時～午後4時(13日は2時から、15日は3時まで)
所 芸術文化センター
申 期間中会場へ
問 指導課☎内線3243
※自家用車でのご来場はご遠慮ください。

すくすくひろばの催し(2月)

◆「ひいふうみ」の会とわらべうた
16日(月)午前11時～11時30分
3歳までのお子さんと保護者12組
申 当日会場へ(先着制)
◆年齢別あそびまじょ
ぞうぐみ「絵の具をつかってみよう」
19日(水)午前10時15分～11時30分
初めて参加する平成23年4月2日～24年4月1日生まれのお子さんと保護者10組
申 5日(水)から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆4カ月までの親子のつどい

27日(金)午後1時30分～3時
初めて参加する市内の4カ月までのお子さんと保護者25組
物 バスタオル、おむつ、着替え
申 13日(金)から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)
問 同ひろば☎45-7710

母と子のちいさなお話し会

連雀地区住民協議会
2月23日(月)午前10時30分から
0～3歳のお子さんと保護者
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☎45-5100

おやこでよってチョコっとあつぷるーむ(3月)

NPO法人みたか市民協働ネットワーク
①ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=2日(月)、②ママ護身術エクササイズ(ストレートパンチ編)=5日(水)、③産前・産後の骨盤ケア=9日(月)、④ベビーマッサージで親子のふれあい=12日(水)、⑤親子ヨガレッチ=14日(土)、⑥色で子育てを楽しく!=16日(月)、⑦ベビーサインで楽しい子育て=19日(木)、⑧スリングなど抱っこ用品の選び方、使い方=21日(水)、⑨マタニティヨガ=23日(月)、⑩みんな一緒にベビーマッサージ=26日(木)、いずれも午前10時30分～正午
人 特に記載のないものはおおむね0～3歳のお子さんと親、妊婦、①ハイハイ前のお子さんと母親8組、②首据わり～1歳6カ月のお子さんと母親6組、③8組、④ハイハイ前のお子さんと保護者8組、

⑤6カ月～2歳のお子さんと保護者6組、⑥妊婦、1歳6カ月までのお子さんと保護者6組、⑦4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者8組、⑧6組、⑨妊娠15週以降の健康な妊婦8組(お子さん連れ2組まで)、⑩9カ月前のお子さんと保護者8組

※②防犯ホイッスル付き、③さらし付き、④⑩オイル・防水シート代含む、⑥色育絵本付き。

所 市民協働センター
¥①②⑤⑦⑨1,500円、③2,000円、④⑥⑩1,800円、⑧1,500円(夫婦は2,000円)
物 ②抱っこ(おんぶ)ひも、飲み物、④⑩バスタオル、授乳ケープ、⑤バスタオル、⑨タオル
申 問 2月16日(月)午前9時から必要事項(11面参照)・お子さんの年齢・名前(ふりがな)を同センター☎46-0048・FAX 46-0148・✉kyoudou@collabomitaka.jpへ(先着制)

ふたごの親の交流会 保育

3月3日(火)午前10時～11時30分(9時45分から受付)
市内の就学前の双子・三つ子の保護者、妊婦16人、保育(未就学児)18人
所 総合保健センター
申 問 直接または電話で同センター☎46-3254へ(先着制)

第26回小中学生ボランティア体験学習

みたかボランティアセンター、三鷹市ボランティア活動推進協議会
3月26日(水)午前9時30分～午後4時
市内の小学4年生～中学生20人
所 都立井の頭自然文化園集合～三鷹駅前コミュニティセンター解散
※雨天時は変更あり。
¥500円(昼食代)
申 問 みたかボランティアセンター☎76-1271へ(先着制)



高齢者

介護保険「介護給付費のお知らせ」を送付します

平成26年4～9月に介護保険のサービスを利用した方を対象に「介護給付費のお知らせ」を2月12日(水)に発送します。これは利用サービスの内容をお知らせし、介護保険事業を理解していただくためのもので、手続きなどは不要です。
問 高齢者支援課☎内線2684

2月の高齢者の生活相談会

気軽にお立ち寄りください。
20日(金)午後1時～3時
1人暮らしの心配がある方、介護や認知症などについて聞いてみたい方など
所 連雀コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 連雀地域包括支援センター☎40-2635

健康長寿講演会

「介護が必要とならないためにーロコモから最新の運動器疾患外科療法」
三鷹市老人クラブ連合会
2月20日(金)午後2時30分～4時50分
65歳以上の市民10人
所 三鷹市公会堂さんさん館
講 杏林大学医学部付属病院整形外科教授の市村正一さん

2月10日(火)(必着)までにはがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会」へ(先着制)
問 紅林☎46-3621

三鷹市社会福祉事業団の食事サービスをご利用ください

栄養バランスの取れた温かい食事(昼・夕食)を年中無休で配達。配達と同時に見守り活動も行っています。
市内の65歳以上の方、障がいのある方、病弱な方
¥会費500円(月額)、1食760円(税込)
申 問 同事業団☎43-8804へ



障がいのある方

特別障害者手当などを振り込みます

平成26年11月～27年1月分の特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当を、2月10日(火)に指定預金口座に振り込みます。
問 障がい者支援課☎内線2617

地域支援セミナー「将来をみすえて地域での生活に向けて」

障がいや発達に課題のあるお子さんが、大人になった時どのように生活していくのかについて、実際に地域で生活している方々の様子を紹介しながら、一緒に考える講座です。
3月7日(土)午前10時～正午
課題があるお子さん、障がい児(者)がいる家族、市民50人
所 北野ハピネスセンター
講 日本福祉大学福祉経営学部教授の綿祐二さん

3月4日(水)までに同センター☎48-6331・FAX 43-0304へ(先着制)



健康

三鷹市精神保健福祉相談

精神科専門医による個別相談。
2月5日、3月5日の木曜日午前10時30分～正午
所 総合保健センター
申 問 障がい者支援課☎内線2653へ



催し

生活用品活用市

三鷹市消費者活動センター運営協議会
2月3～24日の毎週火曜日午前10時～午後2時
所 消費者活動センター
申 当日会場へ
問 同センター☎43-7874
※受付可能な物品や受け渡し方法などは、開催時間中に同協議会☎41-0510へお問い合わせください。

第30回消費者活動センター運営協議会まつり

手作りうどん(有料)、ボン菓子の実演、包丁研ぎ(有料)、甘酒サービスなど。
2月7日(土)午前10時～午後3時30分
所 同センター
申 当日会場へ
問 同センター☎43-7874

第14回絵本を味わいつくすトークラウンジ「猫」

古書サロンにお気に入りのネコの絵本を1冊持ち寄って、大人同士で絵本の話を楽しめます。
2月22日(日)午後2時～4時
所 茶論de風待文庫(下連雀3-6-25野村マンション201)
¥500円(茶菓子付き)
申 問 おとな絵本ラウンジホームページHP http://otonaehon.jimdo.com/へ
問 星と森と絵本の家☎39-3401

「野川」冬の野鳥観察会

野鳥観察に最適なこの時期、野川流域ではカモ、ツグミ、シメやカワセミなどを見ることが出来ます。
2月27日(金)午前9時30分～午後0時30分(小雨決行)
人 30人
所 都立野川公園正門前集合

誤嚥性肺炎とは

肺炎は、日本人の死亡原因の第3位です。肺炎で死亡する人の88%は75歳以上であり、90歳以上では死亡原因の第2位です。調査によると、肺炎で入院した60歳以上の患者さんの7割が、夜間の睡眠中に口の中にとまった唾液が気管に流れ込んでいたという報告があります(平成23年度厚生労働省)。

人は1日に1ℓ以上の唾液を分泌しています。健康な人は、唾液を感じし「くん」と飲み込む運動(嚥下)を無意識に行っています。体の抵抗力が落ちている時に、唾液に含まれる細菌や食物が気管から肺に入り、細菌感染して発症するのが「誤嚥性肺炎」です。気管内に異物が入っても、せきをして外に出す防御機能が保たれていれば誤嚥せずに済みますが、肺炎を起こす患者さんはせき反射も弱くなっています。一見普通に食事をしていっているように見えても、食べ物が胃ではなく気管に入っていることもあります。また、咽頭に細菌のコロナー(すみか)ができ、その細菌を含んだ唾液を絶えず誤嚥したり、夜間睡眠中に逆流した細菌を含む胃内容を誤嚥することも一因です。誤嚥による肺炎では、症状がはっきりしないこともあります。特に高齢者の肺炎の症状は軽いことがあるので、発熱、呼吸数増加、頻脈に注意が必要です。倦怠(けんたい)感、食欲不振、食量の低下、胸痛、不活発、会話が減るなども肺炎を疑う症状です。誤嚥性肺炎を防ぐには、食事中はできるだけ座位や少しでも上体を高くして飲み込みやすくすること、食後には一定時間(2時間)座ってもらい、胃液逆流を起こさないようにすることが大切です。何より大事なことは、食前、食後に口腔ケアを行う、お口の中を清潔に保ち細菌を増殖させないようにすることです。まひのある方は、お口の中のまひ側に食べ物がたまりやすいので、特に念入りなケアが必要です。さらに、高齢の方は、歯肉マッサージを行うと、嚥下反射が改善して誤嚥性肺炎の予防に役立ちます。早い時期からかかりつけ歯科医を見つけ、十分に口腔ケアを行うことをお勧めします。

問 三鷹市歯科医師会☎45-2715