

出産のお祝いのプレゼントを渡しました

7月に生まれた遠藤日葵(ひまり)ちゃんに、すくすく見守り隊から出産おめでとうのプレゼントを渡しました。出産のときの話をしたり、隊員のお子さんたちの成長を見たりして、子育て話に花が咲き、和やかな雰囲気となりました。これから子育ても仕事も頑張るママを応援しながら、お子さんの成長を楽しみにしています！



冬場に気をつけたい入浴事故「ヒートショック」

冬の入浴で気をつけたいのがヒートショックです。ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が上下に変動することによっておこる健康被害です。特に高齢者に多く、失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞を起こすことがあります。5つのポイントを心がけ入浴をしましょう。

1. 室内、脱衣所、浴室の温度差をなくす

脱衣所ではセラミックヒーターなどの簡易ヒーターを使用しましょう。
また、浴室では浴槽の蓋をあけたり、温かいシャワーを1分程度出し続けるなど、蒸気の温度を活用し、浴室を温めましょう。

2. 心臓の負担を軽減するかけ湯

入浴する前のかけ湯は、「おへそから下」へゆっくり行いましょう。肩から掛け湯をすると、心臓への負担が大きくなります。

3. 湯船の温度

お湯の温度は41度以下を心がけましょう。

4. 入浴前後に、コップ1杯の水を飲む

入浴中は、自分で感じている以上に体の水分が失われます。

5. 一緒に住んでいる人の見守り

「いつもより入浴時間が長いな」と感じた時は、お風呂場に様子を見に行くなど心配りをお願いします。



男性のみなさんへ 「男子厨房に入ろう会」に参加してみませんか

『食べることは生きること』につながり、同時にこれを楽しむことができると、生涯のすてきな趣味のひとつになります。
現在、町の食生活改善推進員(食改)を中心に本会を開催しており、随時参加者を募集しておりますので、ぜひお申込みください。



内 容	ご飯の炊き方やみそ汁の作り方はもちろんのこと、コンビニ食材の利用や買い物、食器の洗い方など、料理に関わる一連を学習します。
日 時	12月～3月までの8回コース（12月は10日と17日）
対 象	町内に住所を有する男性
費 用	1回あたり100円
お 申 込	七ヶ宿町健康福祉課 ☎ 3 7 - 2 3 3 1、またはお近くの食改さんへ

休日歯科診療当番表(12月分)

12月分の休日歯科診療の当番は下記のとおりです。

診療時間 【午前9時から午後5時まで】 ※市外局番はすべて0224です。

月日	白石・角田支部			柴田支部		
	医院名	所在地	電話番号	医院名	所在地	電話番号
12月7日	大久保歯科医院	角田	62-4084	川口歯科医院	柴田	55-5493
12月14日	亘理歯科医院	白石	26-2563	としみ歯科クリニック	大河原	52-8143
12月21日	穴戸歯科医院	角田	63-1670	いのうえ歯科医院	大河原	53-8020
12月28日	小野歯科医院	白石	25-8007	内田歯科医院	柴田	57-1818
12月29日	氏家歯科医院	角田	63-3525	さとう歯科医院	柴田	56-5112
12月30日	真壁歯科医院	蔵王	32-3122	榊原歯科医院	村田	83-2419
12月31日	伊藤歯科クリニック	角田	63-2497	こや歯科医院	柴田	54-5005

置賜地区

●令和7年度の歯科診療について大型連休期間のみ実施となりますので大変お手数おかけしますが置賜地区以外の休日歯科当番をご利用ください。