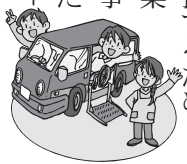


移送サービス

運転ボランティアを募集します

清田区社会福祉協議会では、高齢や障がいにより、公共交通機関を利用することが困難な方々の外出を支援するために移送サービス事業をしており、この事業に協力していただくける運転ボランティアを募集しています。



移送サービス事業は、車いすのまま乗り降りできるリフト付き車両を貸し出すとともに、

に、運転ボランティアの協力により、病院などへの送り迎えをするものです。

運転をお願いする日は、ボランティアの方のご都合に合わせて調整できます。

ぜひご協力ください。

◆内容 リフト付き車両（オートマチック車）を運転しての送り迎え。行き先は、札幌市内とその近郊。

◆対象 普通自動車免許をお持ちで、運転歴が2年以上ある方。

◆詳細 清田区社会福祉協議会 ☎(889)2491

応急手当講習会

もしも、大切な人が目の前で倒れたら・・・そのとき救急車が到着するまでの5分間が、命を守る重要なポイントになります。

清田消防署では、より多くの方に応急手当での知識と方法を身に付けていただくため平成17年3月までの年末年始を除く祝日に、応急手当での講習会を開催しています。

◆内容 普通救命講習会。3時間で心臓マッサージや人工

呼吸の方法などを習得。講習会終了後に、修了証を交付します。

◆日時 1月10日(祝)、2月11日(祝)、3月20日(祝)午前10時～午後1時。

◆会場 清田消防署(平岡1条1丁目) 1階講堂。

◆費用 無料。

◆申込方法 講習会前日までに、電話でお申し込みください。

◆申込先・詳細 清田消防署警防課消防係

☎(883)2100



保健センターからのお知らせ

がん検診(胃・大腸)

保健センターでは、毎月第2水曜日に「胃・大腸がん検診」を行っています。検診を希望する方は、検診日の1週間前までに電話で予約の上、お越しください。

◆日時 1月12日(水)午前8時45分～10時(受け付け)。

◆会場 区役所2階保健センター。

◆対象 40歳以上の方。

◆費用 ①胃・大腸がん検診セット800円、②胃がん検診のみ500円、③大腸がん検診のみ600円。

なお、70歳以上の方(健康保険証など年齢を証明できるもの)、老人保健法医療受給者(医療受給者証)、生活保護世帯(生活保護受給証明書)、市民税非課税世帯(課税証明書)の方は()内の証明書を持参すると無料になります。

◆申込先・詳細 地域保健課健康推進係

☎(889)2400(内線522)



正しいお風呂の入り方

入浴は体を洗い、温めるだけでなく心身をリラックスさせ、ストレス解消にも効果があるとされています。また、温熱と水圧の効果で血液の循環が良くなり、内臓の働きも元気に。浮力効果によって、筋肉や関節にかかる負荷が減少し、リフレッシュすることができます。冬場は、浴室と脱衣場をあらかじめ22度以上に温めておき、かけ湯をして入浴しましょう。



半身浴は、体に水圧がバランスよくかかり、体内に流れる血液を心臓に押し上げ心臓の働きを助けます。

◆方法 38度～40度の湯にみぞおちの下あたりまでつかります。肩を冷やさないように乾いたタオルを掛けましょう。ゆったりとつかり20分。体調に合わせて時間調整を。



効果

- ◆心身ともにリラックス
- ◆疲労回復
- ◆不眠・足のむくみ・腰痛・冷え性の解消

部分浴(バケツで足湯)も足のむくみをすっきりさせたい時に効果的

◆方法 バケツ1杯の熱めの湯(42度～43度)と、つぎ足し用の湯を用意します。ひざ下を湯につけるだけ。温度が下がらないように湯を足しながら10分～15分ほどつめます。

効果

- ◆冷え性や足のむくみの解消
- ◆だるさがとれて体全体が温まる
- ◆指や足首を動かすとさらに血流が良くなる



やっぱり湯船に全身つかりたい人におすすめなのが反復浴

◆方法 42度の熱い湯に“2分つかって5分休憩”を繰り返すと、ダイエットにも効果的です。

効果

- ◆血行を良くする
- ◆新陳代謝を高める
- ◆湯冷めしにくい

