



# 保健師のおはなし

関ふれあいセンター  
TEL 52-2000

## 暖かくなってきました、 散歩に出てみませんか？

雪も解けて出かけやすい季節になりました。家にこもってじっとしていると、からだの機能は年齢とともに衰えていきます。年を重ねても元気で暮らせる体を保つには、適度な運動で筋肉と脳を刺激することが大切です。最も手軽な運動は「歩くこと」。なかでも散歩は有効な運動です。



足腰に痛みのある方や高齢の方は無理せず、外に出てみることから始めてみましょう。新緑の芽吹きは心も明るくしてくれます。

## Check! 散歩の効用



1. 血管に良い  
血液循環が良くなり、心肺機能を高めます
2. 筋肉に良い  
全身のたくさんの筋肉を使います
3. 脳に良い  
風景を見ることで、季節を感じ脳の働きを高めます
4. 骨に良い  
立つことで骨に刺激を与え丈夫にします



### すながわ健康ポイント対象事業について

アプリ(オアリパ+)で参加している方は、QRコードを読み取ると、1ポイント付与されます。(最大2ポイントまで)



## みまも りんご 通信



市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようさまざまなサービスを実施しています

### ▶地域サロン活動支援事業

外部講師やリハビリ職の派遣、会場費の助成を行い、地域で高齢者を中心に自主的に運営されている団体が取り組む活動を支援します(要件や限度額あり)。

関高齢者支援係 TEL 74-4452

### ▶サテライト地域包括支援センター事業

町内会や老人クラブなど地域で高齢者などが集まる場に地域包括支援センター職員が伺い、介護や福祉に関する情報提供や総合相談を行います。

関ささえあいセンター TEL 54-3077

## 4月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局 (市内)
5 (日)	細谷医院 TEL 52-3057	中神歯科医院 TEL 0164-35-2456 (沼田町南1条2丁目5-8)	ナカジマ薬局 TEL 55-2311
12 (日)	市立病院 TEL 54-2131	E デンタルクリニック TEL 24-9469 (滝川市緑町1丁目5-23)	
19 (日)	すながわ耳鼻咽喉科 TEL 55-3387	みなみ歯科医院 TEL 24-3734 (滝川市西町5丁目3-28)	ナカジマ薬局 TEL 55-2311
26 (日)	市立病院 TEL 54-2131	さいとう歯科 TEL 77-2088 (雨竜町字満寿33番地24)	
29 (祝)			
備考	診療は9:00~17:00で、 夜間診療は電話センター TEL 54-2196へ照会を	診療は9:00~12:00	時間外・緊急窓口: TEL 74-7107 (砂川薬剤師会) ※営業時間については各当番薬 局までお問い合わせください

## 4月の定例行事予定

- ☑ Café ささえあい 7日(火) 13:30~
- ☑ ひだまりカフェ 21日(火) 13:30~
- ☑ 無料法律相談  
3日(金) 13:00~ ※予約は前日まで。
- ☑ おはなしのいずみ 11日(土) 11:00~
- ☑ 赤ちゃんのおはなしばたけ  
23日(木) 11:00~
- ☑ ゆう百歳体操  
毎週月・木曜日 10:00~ (2、6、9、  
13、16、20、23、30日)
- ☑ 健康教室「ふまねっと運動」  
8日(水)、29日(水) 10:00~
- ☑ いきいきひろば  
10日(金)、15日(水)、20日(月)、30日(木)  
10:00~
- ☑ レコードコンサート 25日(土) 10:00~
- ☑ 認知症を抱える家族の交流会  
20日(月) 10:00~



☑ すないる ☑ 市役所 ☑ 図書館 ☑ ゆう  
☑ 公民館 ☑ 関ふれあいセンター