

「中津市民病院患者サロン絆」開催のお知らせ

中津市民病院はがん診療連携拠点病院として、がんの患者さんやそのご家族の集いの場「患者サロン絆」を開催しています。当院以外に通院中の方も参加可能です。

- 日時 毎月第2金曜日 13:30~14:30 (8月、12月を除く)
- 場所 中津市民病院 2階 講堂
- 対象者 がん患者さんおよびご家族
- 内容 学習会(30分)と患者・家族間での意見交換・交流会(30分)
10月13日(金)の学習会テーマは作業療法士による「がんリハビリテーション」です。

※会場準備のため、当日の午前中までにお申し込みが必要です。

●問い合わせ先
中津市民病院 がん相談支援センター(石川)
TEL 22-6521

職業訓練講座の開講のお知らせ

※各講座とも定員になり次第締め切ります。

【高所作業車運転技能講習】

- 訓練期間 10月23日(月)~25日(水)
- 受講料 35,800円または37,830円
※別途テキスト代 2,130円
- 定員 10名

【フォークリフト運転技能講習(行橋市で実施)】

- 訓練期間 11月13日(月)~16日(木)
- 受講料 20,900円(大型特殊免許所有)
または33,000円(普通免許所有)
※別途テキスト代 1,650円
- 定員 20名

【自由研削用砥石取扱業務特別教育】

- 訓練期間 10月20日(金)
- 受講料 6,820円 ※別途テキスト代 1,320円
- 定員 20名

【アーク溶接特別教育】

- 訓練期間 11月7日(火)~9日(木)
- 受講料 15,700円 ※別途テキスト代 1,200円
- 定員 20名

■場所 豊前地域職業訓練センター
(豊前市大字八屋1926番地)

●申し込み・問い合わせ先
豊前地区職業訓練協会 TEL 82-1511
<https://www.buzen-vtc.com>



ふくrin子育てセミナー

- 日時 10月6日(金) 13:30~15:00
- テーマ 不安やイライラした時の心の整え方
- 講師 (一般社団法人)倫理研究所
工藤 裕美 氏
- 場所 豊前市総合福祉センター
(豊前市吉木955)
- 参加費 500円(テキスト代・お菓子代)
- 対象者 妊婦さんから高校生のお子さんがある方

●問い合わせ先
家庭倫理の会 豊前市(丸山) TEL 090-7467-1614

令和5年度 豊前市外二町清掃施設組合 リサイクル講座受講生募集

- 内容 お正月飾り作り
裁縫道具、帯締めをご準備ください。
(帯締めは準備できる方のみ)
- 日時 11月10日(金)10:00~12:00
- 場所 豊前市外二町清掃センター
(豊前市大字八屋322-45)
- 募集人数 10名
- 受講料 無料
- 申込期間 10月2日(月)~31日(火)
※土、日、祝日を除く

●申し込み・問い合わせ先
豊前市外二町清掃センター TEL 82-2192

豊前ライオンズクラブ 小中学生将棋教室開催

子どもの頭脳を育てるのに最適である将棋教室を開催します。おもしろさやマナー、ルールを学ぶ機会になります。
※プロ棋士 豊川7段、水町女流初段による指導対局があります。

- 日時 11月3日(金・祝) 14:00~16:30
(受付13:30~)
- 場所 豊前市総合福祉センター
(豊前市大字吉木955)
- 参加費 500円(当日徴収)
- 対象 豊築地区の小・中学生
- 定員 25名(定員になり次第、締切)
- 申込締切日 10月27日(金)
- 申込方法 QRコードを読み取り、お申込ください。

●申し込み・問い合わせ先
豊前ライオンズ事務局 TEL 62-9439
(平日9:00~17:00)



保健師だより



季節の変わり目の体調不良に注意！ 秋の健康管理について



秋は、寒暖の差があらわれやすい季節です。そんな季節の変わり目である秋に体調を崩してしまう方が多く、特に病気というほどではないけれど、体がだるくなったり、食欲がなくなるなどの症状が現れる方もいます。

今回、秋に体調を崩してしまう理由や、不調を乗り切るための秘訣についてご紹介します。

秋に体調を崩しやすくなるのはなぜ？

夏に受けた“冷え”による影響

冷え症は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場でも、エアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こすことが多くみられます。
冷えは、胃腸の機能を低下させ、そのまま秋へと持ち越してしまいます。

急な温度変化

秋の寒暖差は自律神経を乱し、身体のだるさや疲れ、頭痛を引き起こしてしまう恐れがあります。
また、寒暖差によってアレルギー症状を発症することがあります。寒暖差アレルギーの場合、目の充血はなく鼻水が透明であるという特徴があります。

空気の乾燥

秋が深くなるにつれて、空気が乾燥していきます。空気が乾燥してくると、汗をかいてもすぐに乾いてしまうため、水分を失っていることに気付かず、水分補給がおろそかになってしまうことがあります。

日照時間の減少

夏が終われば、次第に日照時間が短くなります。この日照時間の変化が、気分の落ち込みを引き起こし、季節うつ病へとつながることがあります。

季節の変わり目を乗り切るためには

■体を冷やさない

身体を冷やさないように、温かい飲み物や食べ物を食べて、お風呂にしっかり浸かり、体を温めるようにしましょう。
食事に、ショウガなど体を温める香辛料を積極的に使うのもおすすめです。

■太陽の光を浴びて、運動をする

太陽の光を浴びることで、自律神経の働きを高め、さらに気分の落ち込みを解消することができます。朝日を浴びながらのウォーキングやジョギングがおすすめです。

■早寝早起きをする

毎日、早寝早起きをして、規則正しい生活リズムを身に付けましょう。自律神経のバランスの改善や、免疫力を高める効果が期待できます。

■水分を積極的に摂る

秋は喉の渇きを感じにくくなります。そのぶん積極的に水分補給することが大切です。水分を摂るときは、体を冷やさないう常温のミネラルウォーターや白湯を飲むことをおすすめします。

■食事ですっかり栄養を補給する

秋の食材を積極的に取り入れて、バランスの良い食事に気をつけましょう。サンマなどの青魚は、良質なたんぱく質だけでなく、血液をサラサラにしてくれるEPAや、悪玉コレステロールを減らすDHAが含まれています。
また、サツマイモは、熱に強いビタミンCや食物繊維が含まれており、肌荒れや便秘の解消に効果的です。



●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線231)