

# さわやか健康センターだより

さわやか健康センターだより内の申し込み・問い合わせ・予約は下記にお問い合わせください。

さわやか健康センター  
子ども家庭支援センター共通

TEL 5-1856 FAX 5-1857

メールアドレス

さわやか健康センター kenkou@nijijima.com

子ども家庭支援センター kodomo@nijijima.com

## 新島もんもクラブを 利用しませんか？

日常生活の中で、少しの間だけ子どもを預かってほしいと思ったことはありませんか。ちょっとした用事がある、体調が思うようでない等、子育て中にはいろんなことがあるものです。特に年度末は忙しさを増してきます。

新島もんもクラブは、子どもを預けたい方（依頼会員）と預かってくださる方（援助会員）が、地域の中で子育てを助け合う会員組織です。依頼会員は事前に会員登録

と打ち合わせをしておく、いざという時にすぐに子どもを預けることができ安心です。対象は赤ちゃんから小学生のお子さんをお持ちの保護者です。会員登録は随時行っています。援助会員は子どもが好きな20歳以上の方が対象で、やはり登録が必要です。援助の内容は、短時間の子ども預かりや保育園の送り迎えなど様々です。登録には講習会の受講が必要です。援助に対する報酬は1時間あたり800円（19時以降と土・日・祝日は千円）です。

## 育児学級「カラージュ作り」

臨床心理士をお招きし、子育てをテーマに写真や雑誌の切り抜き等を切り貼りするカラージュ作りを行います。事前申し込みは不要ですので、ぜひご参加ください。写真や雑誌の切り抜き等々、カラージュ作りに使用したいものをご持参ください。

### ▼新島地区

【とき】 3月11日（水）

【時間】 午前10時～11時

【場所】 さわやか健康センター

### ▼式根島地区

【とき】 3月10日（火）

【時間】 午前10時～11時

## 同級生教室の 参加者募集について

健康づくりはしたいけど、1人ではちょっと…そんなあなたには同級生元氣教室がおすすめです。申込みは10名以上のグループでお願いします。募集期間 3月2日（月）～13日（金）

費用 無料（スポーツ傷害保険の保険料のみご負担ください）

内容 ストレッチ、筋力トレーニングなど。ご相談ください。

実施日時 月2回  
①第1・第3火曜日  
午後7時～8時

②第2・第4火曜日  
午後8時～9時半

③第3火曜日  
午後7時～8時  
午後8時～9時半

## ボランティアの募集について

さわやか健康センター、子ども家庭支援センターでは、

平成27年度事業の手伝いをしてくださるボランティアの方を募集します。

### ▼高齢者対象教室

- ① 予防リハビリ教室
- ② はつらつ教室（式根島）
- ③ 若返り教室

内容 移動の介助、一緒に体操、話し相手など

### ▼妊婦・乳幼児教室

- ① 母親・両親・育児学級
- ② 乳幼児健診

内容 子どもの世話など

### ▼食育教室

- ① 離乳食教室
- ② 子どもごはん教室
- ③ 保育園食育教室
- ④ その他年代の食育教室

内容 教室の準備・手伝いなど

## 気づいてください！ 体と心の限界サイン

3月は東京都の自殺対策強化月間です。

### 【特別電話相談の実施】

○東京都自殺相談ダイヤルところこのちのほっとライン  
期間 3月9日～13日  
5日間とも24時間

☎0570（087）478

○自死遺族のための電話相談  
期間 3月7日～9日

☎03（3261）4350  
午前10時～午後10時

○多重債務110番  
期間 3月2日～3日  
午前9時～午後5時

☎03（3235）1155

## 定期予防接種☆要予約

### ▼新島地区

【とき】

3月4日（水）、18日（水）

【時間】 午後3時半～4時半

【場所】 本村診療所

### ▼式根島地区

【とき】 3月5日（木）

【時間】 午後3時～3時半

【場所】 式根島診療所

### ▼ジフテリア・破傷風2期

【対象】 小学5年生で平成26年10月～平成27年3月に11歳になった方

【とき】

新島地区 3月18日（水）

式根島地区 3月5日（木）

【持ち物】 母子健康手帳、予約票

【予約締切日】

接種日の前週の金曜日まで

【お願い】 予防接種の後は、体調に変化がおきることがあります。診療所の中で30分ほど休んでください。

▼来年度（4月～）の定期予防接種日については、広報にいじまお知らせ版「平成27年度母子保健サービス一覧」をご覧ください。