

児童館へ あつま〜れ

申込 12/18(木)~12/25(木) 抽選 12/26(金)

◆子どもクッキング教室

【日時】1月17日(土) 9:30~12:00

【内容】チョコレートクレーンを作る

【講師】柳澤優子 先生【参加費】400円

【対象】市内在住 小学生 抽選で12名

児童館 1月の予定【開館 9:00~17:00】

※予定変更のときは遊戯室掲示板でお知らせします。

1	木	年始休館日	
2	金	年始休館日	
3	土	年始休館日	
4	日	チャレンジ広場	14:00~14:30 「カルタ」取りで遊ぼう
5	月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00	
6	火		
7	水	ケロケロクラブ	10:30~11:00 ふれあい遊び
8	木	あつまれキッズ	15:30~16:00 「カルタ」取りで遊ぼう
9	金	ケロケロクラブ	10:30~11:00 ふれあい遊び
10	土	賀詞交歓会のため休室	
11	日		
12	月	成人の日(全館休館日)	
13	火	おはなし会	10:30~11:00 絵本の読み聞かせなど(協力:おはなし出前の会)
14	水	ケロケロクラブ	10:30~11:00 絵カルタ遊び
15	木	ママとマシュマロ	10:30~11:00 ママと赤ちゃんのふれあい遊び
		子どもチャレンジピック	15:30~16:00 第1回「豆つかみ競争」
16	金	ケロケロクラブ	10:30~11:00 絵カルタ遊び
17	土	子どもクッキング教室(登録制)	9:30~12:00 チョコレートクレーンを作る
		チャレンジ広場	14:00~14:30 冬の壁面装飾
18	日	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00	
19	月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00	
20	火		
21	水	ケロケロクラブ	10:30~11:00 製作「雪だるま」
		ママとマシュマロ	10:30~11:00 ママと赤ちゃんのふれあい遊び
22	木	みんなであそぼう	15:30~16:00 変わり羽根つきで遊ぼう
		ケロケロクラブ	10:30~11:00 製作「雪だるま」
23	金	ケロケロクラブ	10:30~11:00 製作「雪だるま」
24	土	おもちゃ広場	10:00~12:00 おもちゃの貸出と遊び
25	日		
26	月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00	
27	火	おはなし会	10:30~11:00 絵本の読み聞かせなど(協力:かけはしの会)
		教育相談	13:30~16:30 スクールカウンセラーが相談に応じます(主催:教育委員会)
28	水	ケロケロクラブ	10:30~11:00 豆まきで遊ぼう
29	木	ママとマシュマロ	10:30~11:00 ママと赤ちゃんのふれあい遊び
30	金	ケロケロクラブ	10:30~11:00 豆まきで遊ぼう
31	土		

編集後記

やり残したことがまだまだあるのに、もう12月。あっという間の1年間でした。ところで、カレンダーって良いですね。だんだん薄くなっていくんです。なのに僕の体は少しずつ(?)厚みを増しています。

よーし、来年こそは運動を… あっ またやり残しが増えそうです。(๑)

【広報部員】部長 曾我順子・副部長 中村直文
部員 植草愛子・稲月金彌・市川政徳・保谷杉子

健康ひとくちメモ



看護師 江田智子

肺炎・肺炎球菌

肺炎は病原体が肺に感染して、肺に炎症が起こった状態のことです。日本人の死因の第3位(平成24年人口動態統計より)になっています。かぜやインフルエンザから移行することが多く、熱や咳が長引く場合は早目に受診しましょう。

<症状>

発熱 激しい咳 膿のような黄色の痰
高齢者では症状がはっきりと現れず、元気がない、食欲がない、呼吸が苦しい、意識がもうろうとしているなど、漠然とした症状がみられることがあります。

<主な病原体>

肺炎球菌 マイコプラズマ MRSA 緑膿菌
クラミジア インフルエンザ菌 レジオネラ
インフルエンザウイルスなど

<肺炎球菌について>

肺炎球菌は体に常在する菌ですが、高齢者の肺炎の原因となる病原体のなかでは、最も頻度の高い細菌です。鼻や喉の奥に常在していて、主に気道の分泌物に含まれ、唾液などを通じて飛沫感染します。とくにインフルエンザにかかるなどして免疫力が低下すると、肺炎、気管支炎、副鼻腔炎、中耳炎、髄膜炎などを引き起こして重症化しやすくなります。

<予防対策>

- ①過労や不規則な生活を避けて、日頃から健康を保つようにする
- ②かぜやインフルエンザにかかったら、治っても2~3週間は睡眠、食事、水分をきちんととり、体力を回復させる
- ③インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチン接種を受ける

<肺炎球菌ワクチン>

平成26年10月1日から、高齢者を対象に定期接種としての公費助成が受けられるようになりました。(対象年齢は65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上の方)

菊間コミュニティ・保健福祉センター

〒290-0007 千葉県市原市菊間1870番地4

電話 0436(42)3424 ・ FAX 0436(42)3426

<http://www.city.ichihara.chiba.jp/shisetu>

[/comyu/sisetu_kikumai/index.html](http://comyu/sisetu_kikumai/index.html)