

# 児童館へ あつま〜れ

## ◆お昼ごはんを作ろう (全2回)

【日時】① 3月27日(木) ② 3月28日(金)  
11:00~13:30【参加費】300円

【内容】ホットサンドとオムライスを作る

【対象】市内在住 小学生 抽選で6名

## 児童館3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土	むかし遊び	13:00~15:00	昔から伝わる遊びを楽しむ
2日	チャレンジ広場	14:00~14:30	製作「おひなさま」
3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		
4火	工作ランド	15:00~16:00	わくわく工作
5水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ママと踊ろう
6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
	みんなであそぼう	15:30~16:00	ミニバナーゴルフで遊ぼう
7金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ママと踊ろう
8土	おもちゃ広場	10:00~12:00	おもちゃの貸出と遊び
9日			
10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		
11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)
12水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	わんぱく遊び
13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
	あつまれキッズ	15:30~16:00	トランプで遊ぼう
14金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	わんぱく遊び
15土			
16日	チャレンジ広場	14:00~14:30	春の窓飾り
17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		
18火	家庭児童相談	10:30~15:30	相談員が相談に応じます (主催:市原市)
19水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	おたのしみ製作
20木	子ども チャレンジピック	15:30~16:00	第3回 豆つかみ競争
21金	春分の日(休室)		
22土	おもちゃ広場	10:00~12:00	おもちゃの貸出と遊び
23日			
24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		
25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)
26水	たのシアター	10:30~11:00	マジックシアター
27木	お昼ごはんを 作ろう(登録制)	11:00~13:30	ホットサンド他
28金	お昼ごはんを 作ろう(登録制)	11:00~13:30	オムライス他
29土			
30日			
31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		

## 編集後記

寒さも本番となり、センターでは各サークルの皆さんが益々元気で、夜9時近くまで汗を流し稽古にはげんでいる人達がいって驚きました。

もうすぐ春の便りが来るでしょう。

子達の卒業式もすぐです。(中)

【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

## 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.kikuma-cwc.jp

## 健康ひとくちメモ

看護師 江田智子



### 閉塞性動脈硬化症

動脈硬化が原因で起こる病気として、心筋梗塞や脳梗塞が知られていますが、動脈硬化は全身の血管に起こります。閉塞性動脈硬化症は、動脈硬化によって足の血管の血流が悪くなり、足の痛みなどが起こる病気です。

＜要因＞加齢 喫煙 糖尿病 脂質異常症  
高血圧 など

＜症状＞脚のしびれ、冷感、かんけつせいはいこう間歇性跛行に始まり、動脈硬化が更に進むと安静時痛、放置していると足に潰瘍ができ壊死を起こして脚の切断が必要になることも

かんけつせいはいこう※間歇性跛行…一定の距離を歩くと主にふくらはぎに痛みが起こり歩けなくなる。数分間休むと治りまた歩けるようになる症状。

＜かんけつせいはいこう間歇性跛行の段階の治療＞

- ・禁煙 たばこは血管壁を傷つけ、動脈硬化を進める
- ・ウォーキングなどの適度な運動  
歩くことが刺激となり、狭くなった血管の血流を補う細い血管が発達する
- ・薬物療法 血液を固まりにくくする薬や血管を広げて血流を改善する薬の服用
- ・糖尿病、脂質異常症、高血圧のコントロール
- ・足のケア 足を清潔に保ち感染予防する

＜重症の場合＞

- ・外科的な治療で脚の血流を改善するバイパス手術やカテーテル治療など

※閉塞性動脈硬化症があると、脚以外でも動脈硬化が進んでいる可能性が高く、心筋梗塞や脳梗塞の危険性が高くなります。閉塞性動脈硬化症の症状があれば、早目に受診しましょう！

## ☆休館・休室のお知らせ☆

日付	保健福祉センター	コミュニティセンター
2/9(日) 菊間地区 囃子交歓会	浴室 大広間 等 3階施設はお休み	通常通り
2/11(火) 建国記念の日	浴室 大広間 プレイルーム 遊戯室 等 休館	17:00以降は 利用できません