

健康メモ 気づきにくい高齢者の脱水症状

高齢者は、もともと体内の水分量が少ないため、ふだんより多く汗をかくだけでも脱水症状を引き起こします。

また、高齢者はのどの渇きを感じにくく、気温が高くなると、食欲不振などから食事が減少し、気づかないうちに脱水症状が進行していることがあります。

① 脇の下に汗をかかない。

② 脇の下は湿っているのが普通であるが、脱水症状を感じない

ポイント

③ 一日中長袖で重ね着していることが多い。外出時

7月は「愛の血液助け合い運動月間」

7月は「愛の血液助け合い運動」が全国斉に行われます。

夏は献血者が少なく、輸血用血液が不足しがちです。

献血は、日本赤十字社の献血ルームや献血バスなど

ゴックンクラス（離乳食教室・初期）

日時 8月22日（火） 午前10時～11時30分
会場 健康センター2階
対象 4～5か月児の親子
内容 離乳食の始め方とこの時期の離乳食の作り方の説明および試食
定員 先着20組（予約制）

妊婦歯科健診

妊娠中は、歯周病やむし歯が進行しやすく、赤ちゃんに影響を及ぼすこともあります。

安定期に1度、健診を受けておく目安です。



夏休み親子消費者教室 米粉deプリン〜ブルーベリージャム添え〜

親子でおやつを作りながら、「地産地消」や「食べきろう」を一緒に考えてみましょう。

▽成分献血：午前10時～正午、午後2時～5時（休館日、12月31日、1月1日を除く）

日時 8月9日（水） 午後1時30分～3時30分

会場 河辺市民センター料理教室
対象 小学生の親子
内容 おやつにぴったりの米粉を使ったプリンを

夏休み子ども料理教室 こねるのは君だ！手打ちうどんに挑戦♪

ふだん給食を作っている給食センターの人と一緒にうどんを作ろう！

日時 8月2日（水）
会場 東青梅市民センター料理教室

◆夏休み子ども料理教室Ⅱ
日時 8月15日（火）
会場 新町市民センター料理教室

家族で楽しい夏休み！ 永山ふれあいセンターを開放します

市教育委員会では、夏休み期間中、「家族ふれあい事業」として永山ふれあいセンターを開放します。

実施期間 7月20日（木）～8月31日（木）

※8月14日（月）を除く
対象 市内在住・在勤の家族、グループ

貸出施設 永山ふれあいセンター（会議室・活動室・和室・創作室）

貸出区分 1部屋を、半日単位（午前9時～正午、午後1時～5時）、または1単位（午前9時～正午、午後1時～3時、午後3時～5時）で貸し出します。

★こんなことができます
会議室・活動室・和室：おもちゃ等を持ち込んで自由に遊べます。

創作室：工作ができます。

子育てひろば「すこやかルーム」 金魚の風鈴を作りました！

ガチャポンケースや竹を使ってかわいい金魚の風鈴を作りました。

日時 7月20日（木） 午前10時～11時

※子育てひろばは午前9時～午後4時30分
※午前11時30分～午後1時は食事可
会場 畑中保育園2階すこやかルーム



子育て支援センター「はぐはぐ」臨時休館

子育て支援センター「はぐはぐ」は、8月5日（土）は臨時休館となりますので

ご参加ください プレママクラス（母親・両親学級）

安心して出産・子育ての準備ができるように、プレママクラス（母親・両親学級）を開催しています。

対象 妊娠20週前後以降の準備ができるように、プレママクラス（母親・両親学級）を開催しています。

会場・申し込み 7月18日から電話 23・2191で健康センターへ

日程	時間	内容
8月21日（月）	午後1時15分～3時50分	オリエンテーション 自己紹介 妊娠・出産・産後についてのお話 おっぱいのケア等についてのお話
8月28日（月）	午後1時15分～2時30分 午後2時40分～3時50分	母と子のデンタルヘルス 妊娠中と産後のヘルシーメニュー
9月2日（土）	午前9時45分～正午	赤ちゃんのいる生活をイメージしてみよう 赤ちゃんの入浴等の実習 ビデオ「赤ちゃんからメッセージ」 参加者による意見交換等
9月4日（月）	午後1時15分～1時35分 午後1時35分～1時55分 午後1時55分～3時50分	市の妊娠・子育てに関する制度の紹介 予防接種について 赤ちゃんとの関わり方、抱っこ仕方 おむつ交換等の実習

子育てひろば「とことん」 ママ癒し隊かんたんエアロビクス

軽快な音楽に合わせて身体を動かします。お子さんと一緒に楽しくよい汗をかきませんか？

日時 7月20日（木） 午前11時～11時30分

※子育てひろばは午前10時～午後3時
会場 下長瀬自治会館2階
対象 就学前の親子、妊娠

中の方、祖父母
講師 フィットネスコーディネーター 池田美帆氏
費用無料
直接会場へ
問い合わせ 長瀬保育園 富樫 22・8102、市子ども家庭支援課 係