

こちらのカレンダーは、広報から切り取って見やすい所に貼ってください。

12月 行事予定カレンダー						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2 弁護士による成年後見・ 相続(生前)相談(予約制) (総合福祉センター) 13:00～16:00	3	4 中村年金事務所 による年金相談 (予約制) (市役所) 10:00～15:00	5
6 ☎きんちゃんバス 奥村クリニック (津島市) ☎22-2600	7 ☎図書館	8 生活自立支援相談 (市役所) 9:00～12:00	9 心配ごと相談所 弁護士による法律相談 (予約制) 結婚相談(予約制) (総合福祉センター) 13:00～16:00	10	11	12
13 ☎きんちゃんバス 駅前ふじた クリニック(あま市) ☎462-0222	14 ☎図書館	15 生活自立支援相談 (市役所) 9:00～12:00	16 心配ごと相談所 行政相談所 (十四山総合福祉センター) 13:00～16:00 弁護士による法律相談 (総合福祉センター) 13:00～16:00	17	18	19
20 ☎きんちゃんバス 冬休み親子ふれあい映画会 (総合社会教育センター) 10:00～14:00～ つつみ整形外科 クリニック(蟹江町) ☎97-0223	21 ☎図書館 社会保険労務士による ねんきん相談(予約制) (市役所) 10:00～16:00	22	23 2学期終業式 (小中学校)	24	25 ＜納期限＞ 固定資産税 3期 国民健康保険税 6期 後期高齢者医療保険料 6期	26
27 ☎きんちゃんバス 脳神経外科のぞみ クリニック(あま市) ☎443-5533	28 ☎図書館	29 ☎きんちゃんバス ☎図書館	30 ☎きんちゃんバス ☎図書館 小林クリニック (あま市) ☎444-4500	31 ☎きんちゃんバス ☎図書館 ＜納期限＞ 下水道等使用料 10・11月分 服部整形外科皮フ科 (弥富市) ☎65-1200		

※手話通訳者の設置 毎週水曜日(市役所)9:00～12:00

問「心配ごと相談所」、「法律相談」、「成年後見・相続(生前)相談」「相続・登記・成年後見相談」および「結婚相談」は市社会福祉協議会 ☎65-8105
※新型コロナウイルス感染症拡大防止により、やむを得ず中止になる場合があります。

令和2年12月 平日夜間・休日診療問い合わせ先

上記カレンダーに記載の当番医療機関については、都合により変更されることがありますので下記の消防署または救急医療情報センターへご確認の上、受診してください。

※午後5時以降は消防署へお尋ねください。 ※あま市の市外局番は052です。

●海部南部消防署 ☎52-0119 ●海部南部消防署北分署 ☎65-0119 ●救急医療情報センター ☎26-1133

診療日		受付時間	診療先
平日夜間および休日 (土・日・祝日)	内科・小児科	平日夜間	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、 内科および小児科については、当面の間、 平日夜間と土曜日は休診とさせていただきます。 ※病状などのお問い合わせは、受付時間内に直接お電話してください。 ※診療再開については、決まり次第、市ホームページにてお知らせします。 問 海部地区急病診療所(☎25-5210) (津島市莪原町字郷西37) http://amaq.sakura.ne.jp
	土曜日	当面の間、休診	
	日・祝	9:00～11:30 13:00～16:30	
	日・祝	9:00～11:30 14:00～16:30	
	日・祝	9:00～17:00	
薬など	くすり・医療用品などに関する緊急の相談・質問などは右記へお問い合わせください。		津島海部薬剤師会 くすり安心電話 ☎090-2136-3858 開設時間 21:00～24:00

ご存じですか？

オーラルフレイル

こんな症状ありませんか？ それは、ひょっとしてオーラルフレイルかもしれません・・・。



むせる



お口が渇く



食欲がない



口臭が気になる



食べこぼす



滑舌が悪い

オーラルフレイルとは？

オーラルフレイル(お口の機能が衰えること)になると、食生活への影響はもちろん、「話す」「笑う」などのコミュニケーション能力も低下していきます。噛む力が弱まり十分な栄養が取れないと、筋肉量や免疫力も低下してしまいます。

オーラルフレイルは、早い段階の老化のサインです。要介護状態に進んでしまう一手前の状態です。

オーラルフレイル対策

1. お口の筋肉を鍛えるお口の体操が大切
2. 軽度な衰えに早く気付くことが大切

オーラルフレイルは、早めに気づいて対策を行えば、改善が可能です。自覚症状がある方はもちろん、自分には関係ない!と思っている方も、ぜひお口の体操を習慣にしましょう。

お口の体操



唾液腺マッサージ



パタカラ体操

新型コロナウイルス感染症の影響で、マスクをしていると、会話が減ったり、口を動かすことが減ったりします。また、舌がスムーズに動かず「飲み込みにくい」「話しにくい」という状態になることもあります。さらにマスクの中では口を開けて口呼吸している方が多いのではないのでしょうか?お口が乾燥すると細菌が増殖し、むし歯や歯周病にかかりやすいです。

お口の体操や唾液腺マッサージをして、日ごろからフレイル予防を意識しましょう!!

令和2年度 健診結果説明会

健診を受けたことで、満足していませんか?気になる項目はありませんでしたか?検査の意味を理解して、自分の体のことを知しましょう。お気軽に参加してください。参加をお待ちしています。



と き	1月25日(月)午前9時30分～ ※9時15分より受付開始
と ころ	保健センター(市役所3階)
対 象 者	30歳～74歳の市民で、特定健診(30代健診)を受診された方
内 容	・特定健診の検査項目の解説、生活習慣病予防と食生活のポイント ・災害時の口腔ケア ～知っててよかった誤嚥性肺炎予防～ ・健診結果にあわせた個別相談、特定保健指導
持 ち 物	①健康診査の結果票 ②筆記用具
申 込 方 法	12月21日(月)～1月15日(金)までに、市役所健康推進課へ電話で、申し込みください。

問 市役所健康推進課 (内線312.316)