salon

いきいきシニアサロン

コラム

「自分らしく生きる」を支える在宅療養

「在宅療養」とは？

医療や介護が必要な状態になったときに、住み慣れた自宅などで医師や看護師、ホームヘルパーなどによる支援を受けながら自分らしい生活を送ることです。
※自宅など：自宅のほか、有料老人ホームやグループホームなどの高齢者施設を含みます。

こんなお悩み抱えていませんか？

健康な人

今は元気だけど、医療や介護が必要になっても自宅で暮らせるの？イメージがわかない。

病院から退院される人・通院中の人など

病院への通院が大変。一人暮らしだし、動けなくなったらどうしよう。

在宅療養についての相談先

かかりつけ医	皆さんの病歴や健康状態を把握している身近な医師。まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。
在宅相談ステーション（おうちでねっと）	豊田加茂医師会が運営しています。「自宅に訪問してくれる医師などを探してほしい」、「在宅療養について詳しく教えてほしい」など、様々な相談をすることができます。（☎33・7773）
地域包括支援センター	高齢者やその家族の総合相談窓口として各中学校区に１か所設置しています。高齢者の介護や福祉の相談など、お近くの地域包括支援センターへお問い合わせください。

問合せ 地域包括ケア企画課（☎34・6787、FAX34・6793、✉ hokatsu-care@city.toyota.aichi.jp）

お知らせ

催し　豊田市消防音楽隊によるサマーコンサート（演奏と講話）

とき／８月１日（木）午前10時30分～11時20分
対象／市内在住の60歳以上

＋

催し　脳トレミュージック講座「番外編：うたうたう」

とき／８月19日（月）午前９時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分　**定員**／各抽選16人　**受講料**／500円
申込み／７月17日（水）までに電話か直接豊寿園
《共通》ところ／豊寿園　**対象**／市内在住の60歳以上
問合せ／豊寿園（☎27・2200、FAX28・7343）

お知らせ　金婚祝賀の記念写真撮影券申込み開始

対象／次のいずれかに該当する市内在住の夫婦　①昭和49年１月１日～12月31日に婚姻（事実上婚姻していれば婚姻の届出日は不問）　②昭和48年12月31日以前に婚姻し、これまで金婚祝賀会の写真撮影券を使用していない
申込み／８月30日（金）までに申込みフォームか申込書を直接市民活躍支援課か各支所・出張所　※申込書は市民活躍支援課、各支所・出張所、各交流館で配布
問合せ／市民活躍支援課（☎34・6660、FAX32・9779、✉katsuyaku-shien@city.toyota.aichi.jp）

申込みフォーム

催し　歩くことは百薬の長☆ 無料で歩行スピードや握力を測定します

とき／９月10日（火）午前11時～午後０時30分
ところ／井郷交流館　**対象**／おおむね60歳以上
定員／先着30人
持ち物／動きやすい服装・靴
申込み・問合せ／７月10日（水）午前９時から日本赤十字豊田看護大学ホームページ、電話かＥメールで日本赤十字豊田看護大学（☎36・5111、✉kikaku-ka@rctoyota.ac.jp）

催し　健康ミュージックサロン

①歌声ひろば　②リズム体操　③コーラス

とき／①７月19日（金）、８月２日（金）、５日（月）午前10時45分～正午　②７月21日、８月４日の日曜日午前10時45分～11時45分　③７月24日、８月28日の水曜日午前10時30分～正午
ところ／とよた市民活動センター　**対象**／おおむね60歳以上
定員／各先着30人　**参加費**／①②1,000円　③1,500円
申込み・問合せ／７月５日（金）午前８時からとよたMケアの会ホームページ、電話かＥメールでとよたMケアの会（秋山☎090・4250・1905、✉aki-yama@pk9.so-net.ne.jp）

ホームページ

講座 親子ふれあい遊び

地域子育て支援センター【飯野】

この講座では、音楽に合わせて体を動かし親子でふれあいます。子どもたちは動物や食べ物がテーマの親しみやすい音楽に興味津々。大きなおみこしの遊具も登場し、参加した子どもたちはお祭り気分を味わいながら楽しんでいました。

講座の様子

利用ママVOICE

家では子どもとゆっくりふれあう時間がとれないので、久しぶりに穏やかに過ごすことができました。

児玉（こだま） 美咲（みさき）さん 双葉（ふたば）ちゃん

8月の子育て支援施設

※下記以外の催しもあります

・保健師、管理栄養士の育児健康相談予約は7月2日(火)午前9時から先着順で受付
・講座申込みは、豊田市LINE公式アカウントのメニュー左下「子育て」ボタンから。抽選により参加者を決定
- 抽選応募期間：7月2日(火)午前9時～3日(水)午後4時59分
- 抽選結果発表：7月3日(水)午後5時から順次LINEで通知
- そ の ほ か：①抽選実施後、空席がある催しは先着順で受付
  ②抽選実施後、満席の場合はキャンセル待ち申込み可。ただし、抽選落選者を優先

施設		とき	内容(対象)催しは原則未就園児が対象	育児健康相談(要予約)
とよた子育て総合支援センター あいあい ☎37・7071 FAX37・7072 ✉kosodateshien-aiai@city.toyota.aichi.jp 火曜日を除く午前10時～午後6時		7日(水)午前10時30分～/午前11時20分～(2回開催) 17日(土)午前10時30分～11時30分 22日(木)午前10時30分～11時20分 23日(金)午前10時30分～11時20分 25日(日)午前10時30分～11時30分 26日(月)午前10時30分～11時30分	ベビービクス(4～9か月) リズムに合わせて楽しもうミュージックケア(1歳6か月以上) 8月生まれのたんじょう会(1歳) 8月生まれのたんじょう会(2歳以上) こども園ってどんなところ？ 親子で遊ぼう～海の世界で遊ぼう～(2歳以上)	5日(月) 午前10時～11時30分 身体計測は、開館中いつでもできます。
志賀子どもつどいの広場 ゆうゆう ☎80・1522 FAX80・1533 日曜日を除く午前9時～午後5時		5日(月)午前10時～10時45分 6日(火)午前10時～10時30分 21日(水)午前10時～10時30分 21日(水)午前11時～11時30分 30日(金)午前10時～11時	ベビーゆうゆう(首すわり～1歳0か月) ゆうゆう広場(1歳1か月～1歳11か月) 8月生まれのたんじょう会(1歳) 8月生まれのたんじょう会(2歳以上) こども園ってどんなところ？(未就園児保護者)	7日(水) 午前9時30分～11時 身体計測は、開館中いつでもできます。
柳川瀬子どもつどいの広場 にこにこ ☎25・0008 FAX21・2800 日曜日を除く午前9時～正午、午後1時～5時		1日(木)午後1時30分～/午後3時～(2回開催) 9日(金)午後1時30分～2時30分 22日(木)午前9時30分～/午前11時～(2回開催) 26日(月)午前9時30分～/午前10時45分～(2回開催) 27日(火)午後1時30分～2時30分	木のペンダントを作ろう(3か月以上)※園児・小学生も可 1歳集まれ！遊ぼう話そう(1歳) 8月生まれのたんじょう会(2歳以上/1歳) にこにこサマーフェスタ(3か月以上)※園児・小学生も可 バスボムを作ろう(3歳以上)※園児・小学生も可	28日(水) 午前9時30分～11時 身体計測は、開館中いつでもできます。
地域子育て支援センター	足助 ☎62・1145 FAX62・1728	6日(火)午前10時～11時 20日(火)午前10時～11時	楽しく子育て♪教室 リズムに合わせて楽しもうミュージックケア	―
	飯野 ☎75・1236 FAX75・1237	9日(金)午前10時15分～11時45分	管理栄養士と語り合う幼児食(1歳以上)	22日(木) 午前9時30分～11時
	伊保 ☎43・1291 FAX48・4632	26日(月)午前10時～11時30分	離乳食・幼児食教室(5～8か月)	―
	越戸 ☎45・3106 FAX45・4080	5日(月)午前10時～10時45分 28日(水)午前10時～10時45分	親子むし歯予防教室(1歳以上) こども園ってどんなところ？(未就園児保護者)	19日(月) 午前9時30分～11時
	堤 ☎52・0207 FAX47・2011	7日(水)午前10時～11時 28日(水)午前10時～11時	親子むし歯予防教室(6か月以上) わらべうたで遊ぼう	―
	渡刈 ☎74・1056 FAX28・9476	27日(火)午前10時～11時30分	管理栄養士と語り合う幼児食(1歳以上)	21日(水) 午前9時30分～11時
	宮口 ☎32・7118 FAX32・2977	1日(木)午前10時～11時 23日(金)午前10時～11時	親子むし歯予防教室(0～11か月) サマーピアノコンサート	26日(月) 午前9時30分～11時
	山之手 ☎26・0775 FAX27・6963	1日(木)午前10時～11時30分 6日(火)午前10時～11時 27日(火)午前10時～11時	離乳食・幼児食教室(9か月～1歳0か月) ベビーフラダンス(4～9か月) GoGoリトミック(1歳)	―
	若園 ☎52・3102 FAX52・4140	9日(金)午前10時～11時	親子むし歯予防教室(6か月～1歳0か月)	8日(木) 午前9時30分～11時
	稲武 ☎82・2025 FAX83・1012	―	―	稲武・大草・大沼・杉本 保健師・栄養士による育児健康相談、身体計測は行いません
	大草 ☎65・2045 FAX65・2750	―	―	
	大沼 ☎90・3021 FAX90・3072	―	―	
	杉本 ☎68・2701 FAX68・2852	―	―	

●地域子育て支援センター／施設を利用できるのは未就園児のみ。平日：午前9時～正午、午後1時～5時、土曜日：午前9時～正午（山之手は土曜日休館）　●育児に関する相談は随時、来所・電話で応じています(あいあいはEメール、ファックスも可)。　●暴風警報・暴風雪警報・特別警報が午前6時の時点で該当地域に発令されている場合はあいあいを除き閉館。あいあいは講座開始の1時間前に発令されている場合、講座中止

子育てに関する最新情報は
市ホームページをご確認ください
HP1002802

これから赤ちゃんを迎える皆さんへ

パパママ教室～１stマタニティ～

とき／８月５日(月)午前９時30分～11時50分
ところ／保健センター
対象／市内在住の妊婦と配偶者
定員／先着40組
持ち物／筆記用具、母子健康手帳
申込み／７月12日(金)午前９時から市ホームページ
問合せ／こども家庭課（☎34・6636、FAX32・2098、✉kodomokatei@city.toyota.aichi.jp）(HP1023701)

未就学児の保護者の皆さんへ

幼児食講座(オンライン)

とき／８月19日(月)午前10時～11時
対象／市内在住の１歳～未就学児の保護者
定員／先着50人
申込み／７月22日(月)午前９時から申込みフォーム
問合せ／健康づくり応援課（☎34・6627、FAX34・6186、✉kenkououen@city.toyota.aichi.jp）

申込み
(HP1058410)

ふれあい子育て教室

とき／７月29日(月)午前10時～11時
ところ／保健センター
対象／令和５年７月～９月生まれの子と親
定員／先着40組
持ち物／フェイスタオル
申込み／７月５日(金)午前９時から市ホームページ
問合せ／こども家庭課（☎34・6636、FAX32・2098、✉kodomokatei@city.toyota.aichi.jp）(HP1037601)

おはなしひろば（絵本と花火のブラックシアター）

とき／７月23日(火)午前10時15分～10時45分
ところ／高橋コミュニティセンター
対象／乳幼児と保護者
問合せ／高橋コミュニティセンター（☎80・4729、FAX80・0068、✉takacomu@homex-co.com）

えほんよみきかせ会

とき／７月26日(金)午前10時～10時30分
ところ／高岡コミュニティセンター
対象／乳幼児と保護者
問合せ／高岡コミュニティセンター（☎53・7771、FAX53・7782、✉info@takaoka-cc.com）

ベビースキンシップ＆ママヨガ教室

とき／８月21日(水)午前９時50分～11時
ところ／地域文化広場
対象／２か月半～１歳の子と母親
定員／先着20組
参加費／900円
申込み・問合せ／７月17日(水)午前11時から電話で地域文化広場（☎53・0671、FAX53・5086、✉chibun@homex-co.com）

[申込み共通事項]申込み時には次の４つを記入してください。※2人以上の申込みは、全員分を記入　①案件名　②〒住所　③氏名(ふりがな)　④電話番号

エコ・キッズスペース
～ウッドビーズであそぼう！～

とき／８月６日(火)午前10時～11時30分
対象／３歳以下の子と保護者
定員／先着15組
申込み・問合せ／7月5日(金)午前10時から電話でエコット(☎26・8058、FAX26・8068、✉eco-t@eco-toyota.com)

あつまれちびっこかいじゅう！
こわせ！やぶれ！あばれろ！身近な素材を使って遊ぶ

とき／７月26日(金)午前10時～11時
ところ／崇化館交流館
対象／２～３歳の子と保護者
定員／先着40人
参加費／1人200円
申込み・問合せ／７月５日(金)午前10時30分から電話かＥメールでフリーススペースK（☎32・0105、✉freespacek@yahoo.co.jp)

０さいからのそらのコンサート
(チェロ・ピアノ・歌)

とき／７月26日(金)午前10時30分～11時、午前11時30分～正午
ところ／参合館９階多目的ルーム
出演／デュオ・わらべすと
定員／各先着100人
問合せ／コンサートホール・能楽堂（☎35・8200、FAX37・0011)

とよた子育て便り

乳幼児のスキンケア

生まれてすぐから皮膚を清潔に保ち、保湿をすると、赤ちゃんの肌荒れを防ぎ健康な皮膚を保つことができることがわかってきました。ここでは皮膚のケアにとって重要な入浴方法についてご説明します。

★入浴時の３つのポイント★

❶泡立てた石けんで洗う

ツノが立ち、手のひらを逆さにしても落ちないくらいのしっかりとした泡が理想です。

❷手で洗う

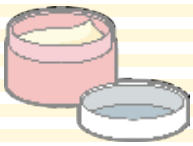
こすらず、優しく、手でなでるように洗います。首、わきの下、ひざ裏など、くびれている部分は、手指を入れ、しわを伸ばしながら洗います。

❸ゆっくり丁寧にすすぐ

ぬるま湯のシャワーと手指を使い、すすぎ残しがないように、よくすすぎます。

★入浴後のポイント★

お風呂から出たら、できるだけ早めに保湿剤を全身に塗りましょう。たっぷりと皮膚に均一にのせるように塗ります。



皮膚の清潔を保ち、しっかりと保湿することで赤ちゃんの肌を守りましょう！

問合せ　こども家庭課(☎34・6636、FAX32・2098、✉ kodomokatei@city.toyota.aichi.jp)