



## 関・板屋 いきいき教室 転倒予防体操 ～転ばない身体づくり～

かおす  
華旺寿在宅介護支援センター  
(☎96-3131)

### 関いきいき教室

とき 2月12日(金)  
午前10時～11時30分  
ところ 健康づくり関センター  
申込期限 2月11日(祝)

### 板屋いきいき教室

とき 2月16日(火)  
午後1時30分～3時  
ところ 林業総合センター  
申込期限 2月15日(月)

### 共通事項

内容 椅子に座ったまま安全に行える体操やレクリエーション  
対象者 おおむね65歳以上の人  
参加費 無料  
持ち物など 上履き、タオル、動きやすい服装  
申込方法 華旺寿在宅介護支援センターへ電話でお申し込みください。  
※開催時に健康チェックを行います。

## うたごえ喫茶「きぼう」 ～健康・長生きへの第一歩～

野村きぼう苑(☎84-7888)

うたごえは脳の活性化を促し、気持ちを高揚させます。お茶とお菓子を楽しみながら、アコーディオン、ピアノ、ギターの伴奏に合わせて、懐かしい唱歌、歌謡曲、民謡などを皆さんで唄いましょう。

とき 2月16日(火)  
午後1時30分～3時

ところ 野村地区コミュニティセンター

対象者 おおむね65歳以上の人や介護予防に関心のある人

参加費 無料

※申し込みは不要です。

## 介護予防キラキラ教室 ～住み馴れた地域で安心して 老後を過ごすために～

野村きぼう苑(☎84-7888)

とき 2月25日(木)  
午後1時30分～3時

ところ 野村地区コミュニティセンター

講師 三重県社会保障推進協議会  
会長 林 友信さん

対象者 おおむね65歳以上の人や介護予防に関心のある人

参加費 無料  
※申し込みは不要です。  
持ち物 筆記用具



## 募集

### バス運転手(非常勤)の募集

財務部契約管財室(☎84-5028)

募集人数 1人

職務内容 バス(乗車定員29人以下)の運転や車両管理など

応募資格 65歳以下で大型自動車免許を取得し、バスの運転経験がある人

登録期間 4月1日～平成29年3月31日

任用期間 1年以内(更新あり)

勤務時間 原則として午前8時30分～午後5時15分

勤務日数 月15日程度(土・日曜日、祝日の勤務を含む)

賃金 時間給1,100円(予定)

募集期限 2月29日(月)

応募方法 財務部契約管財室へ履歴書および健康診断書を持参してください。

※応募者については、面接を実施します(日時は別途連絡)。

## 市立医療センターだより

市立医療センター(☎83-0990)

### 冬に多い「しもやけ」、その対策は？

しもやけ(凍瘡)は、比較的低温な冷たい環境に長時間さらされることで発症すると言われています。また、季節の変わり目など、特に気温が4～5℃、1日の温度差が10℃以上の初冬や春先、晩春に多いと言われています。

しもやけは、露出部を中心に手や足の末端、鼻先、耳などにできやすい傾向があります。体質によっても差がありますが、子どもに多く、男性は20歳頃、女性は30歳頃からできにくくなるそうです。

症状は、体の露出した部分で両側に対称的にできることが多く、手や足、耳、ほおなどが赤くなり、次第に腫れてきて、進行すると水泡(水ぶくれ)、びらん、潰瘍などができるようになります。

予防として、外出時は手足や耳を寒さから守ることが必要です。特に、耳あて、手袋、靴下、靴が暖かく、局所の血行を妨げさせないものを身に付けてください。また、湿気を避けることも予防になります。靴下が湿ったら取り替え、入浴後など手足が濡れたら乾いたタオルでよく拭き取るなど、冷やさない習慣を付けることが重要です。さらには入浴時に手足をよくマッサージして血行を良くするようにしましょう。

