

# 目指せ!“幸”齢化<sup>⑤</sup>

高齢者支援課 ☎2998-9120

## もし、病院に行けなくなったら？



足腰が弱って病院に通えなくなったら、どうしたらいいのでしょうか？

ご自分で病院に通えなくなってきたときは、月1～2回の往診や訪問診療を受けることができます。そうなる前に日頃から体のこと、暮らしの心配事などを気軽に相談できる、かかりつけのお医者さんを持ちましょう。医療だけでなく、福祉や介護のことも親身に対応してもらえますよ。これまでの暮らしを続けられるように、バランスのとれた食事や適度な運動を心掛けるとともに、かかりつけのお医者さんからもアドバイスを受けてみてはいかがでしょうか。



なるほど。かかりつけのお医者さんがいると、心強いですね！

次号は「若さの秘訣＝誰かのために…」

### 上級救命講習会

① 2月4日(土)午前9時～午後5時  
場所 東消防署(上安松)

② 2月11日(土)午前9時～午後5時  
場所 東消防署(上安松)

◎ 駐車場はありません。  
対所沢・飯能・狭山・入間・日高市に在住・在勤・在学の中・高生以上

定 申し込み先着20人

③ 新生児から成人までの心肺蘇生法、止血法、傷の手当て、搬送法など

④ 1月11日(火)～18日(水)に所沢東消防署消防管理課 ☎2998・1991 に直接・電話(土・日曜日除く午前8時30分～午後5時15分)

### 防火管理講習

① 甲種防火管理(再)講習

② 2月10日(金)午前9時30分～正午  
費 1,350円(テキスト代)

③ 防火・防災管理(再)講習

④ 3月4日(土)午前8時50分～午後0時30分  
費 1,950円(テキスト代)

### 【共通事項】

場所 所沢中央消防署(けやき台)

対所沢・飯能・狭山・入間・日高市に在住・在勤の方

定 申し込み先着100人

① 1月10日(火)～13日(金)② 1月23日(月)～27日(金)に申込書を埼玉県消防組合各消防署予防指導課に直接(土・日曜日除く午前8時30分～午後5時15分/分署不可)

③ 所沢中央消防署予防指導課 ☎2929・9133

◎ 申込書は、各消防署、埼玉西部消防組合で入手できます。

④ 申込書は、各消防署、埼玉西部消防組合で入手できます。

⑤ 1月21日(土)① 基礎講座：午後1時30分～② 個別相談：午後2時30分

⑥ 1月19日(土)午後1時～4時  
場所 所沢まちづくりセンター  
定 先着350人

⑦ 会場に直接お越しください。  
⑧ 講演会「TV黄金時代・よもやま話」▼ 笑いヨガ

⑨ 所沢市シルバー人材センター ☎29928・8695

⑩ 1月26日(日)～27日(月)⑪ 3月31日(金)～4月1日(土)(いずれも1泊2日/午前8時30分出発・午後6時帰着)

⑫ 2週間前までに最少催行人数25人に満たない場合は、中止となります。

⑬ 集合・解散：所沢駅  
⑭ 宿泊：ニュー・グリ

⑮ 1月26日(日)～27日(月)⑯ 3月31日(金)～4月1日(土)(いずれも1泊2日/午前8時30分出発・午後6時帰着)

⑰ 2月10日(金)まで、⑱ は3月17日(金)までにニュー・グリーンピア津南首都圏予約センター ☎03・5946・2361 に電話

⑲ 市民相談課保養施設コーナー ☎2998・9106

⑳ 1月18日(水)午前9時30分～午後3時

㉑ 1月14日(土)午前9時30分～午後1時

㉒ 1月15日(日)午前10時～午後2時30分

㉓ 1月16日(月)午前10時～午後2時30分

㉔ 1月17日(火)午前10時～午後2時30分

㉕ 1月18日(水)午前10時～午後2時30分

㉖ 1月19日(木)午前10時～午後2時30分

㉗ 1月20日(金)午前10時～午後2時30分

㉘ 1月21日(土)午前10時～午後2時30分

㉙ 1月22日(日)午前10時～午後2時30分

㉚ 1月23日(月)午前10時～午後2時30分

㉛ 1月24日(火)午前10時～午後2時30分

㉜ 1月25日(水)午前10時～午後2時30分

㉝ 1月26日(木)午前10時～午後2時30分

㉞ 1月27日(金)午前10時～午後2時30分

### NPO法人設立基礎講座

① 1月21日(土)① 基礎講座：午後1時30分～② 個別相談：午後2時30分

③ 1月19日(土)午後1時～4時  
場所 所沢まちづくりセンター  
定 先着350人

④ 会場に直接お越しください。  
⑤ 講演会「TV黄金時代・よもやま話」▼ 笑いヨガ

⑥ 所沢市シルバー人材センター ☎29928・8695

⑦ 1月26日(日)～27日(月)⑧ 3月31日(金)～4月1日(土)(いずれも1泊2日/午前8時30分出発・午後6時帰着)

⑨ 2週間前までに最少催行人数25人に満たない場合は、中止となります。

⑩ 集合・解散：所沢駅  
⑪ 宿泊：ニュー・グリ

⑫ 1月26日(日)～27日(月)⑬ 3月31日(金)～4月1日(土)(いずれも1泊2日/午前8時30分出発・午後6時帰着)

⑭ 2月10日(金)まで、⑮ は3月17日(金)までにニュー・グリーンピア津南首都圏予約センター ☎03・5946・2361 に電話

⑯ 市民相談課保養施設コーナー ☎2998・9106

⑰ 1月18日(水)午前9時30分～午後3時

⑱ 1月14日(土)午前9時30分～午後1時

⑲ 1月15日(日)午前10時～午後2時30分

⑳ 1月16日(月)午前10時～午後2時30分

㉑ 1月17日(火)午前10時～午後2時30分

㉒ 1月18日(水)午前10時～午後2時30分

㉓ 1月19日(木)午前10時～午後2時30分

㉔ 1月20日(金)午前10時～午後2時30分

㉕ 1月21日(土)午前10時～午後2時30分

㉖ 1月22日(日)午前10時～午後2時30分

㉗ 1月23日(月)午前10時～午後2時30分

㉘ 1月24日(火)午前10時～午後2時30分

㉙ 1月25日(水)午前10時～午後2時30分

㉚ 1月26日(木)午前10時～午後2時30分

㉛ 1月27日(金)午前10時～午後2時30分

### シルバー公開講演会

① 1月19日(土)午後1時～4時  
場所 所沢まちづくりセンター  
定 先着350人

② 会場に直接お越しください。  
③ 講演会「TV黄金時代・よもやま話」▼ 笑いヨガ

④ 所沢市シルバー人材センター ☎29928・8695

⑤ 1月26日(日)～27日(月)⑥ 3月31日(金)～4月1日(土)(いずれも1泊2日/午前8時30分出発・午後6時帰着)

⑦ 2週間前までに最少催行人数25人に満たない場合は、中止となります。

⑧ 集合・解散：所沢駅  
⑨ 宿泊：ニュー・グリ

⑩ 1月26日(日)～27日(月)⑪ 3月31日(金)～4月1日(土)(いずれも1泊2日/午前8時30分出発・午後6時帰着)

⑫ 2月10日(金)まで、⑬ は3月17日(金)までにニュー・グリーンピア津南首都圏予約センター ☎03・5946・2361 に電話

⑬ 市民相談課保養施設コーナー ☎2998・9106

⑭ 1月18日(水)午前9時30分～午後3時

⑮ 1月14日(土)午前9時30分～午後1時

⑯ 1月15日(日)午前10時～午後2時30分

⑰ 1月16日(月)午前10時～午後2時30分

⑱ 1月17日(火)午前10時～午後2時30分

⑲ 1月18日(水)午前10時～午後2時30分

⑳ 1月19日(木)午前10時～午後2時30分

㉑ 1月20日(金)午前10時～午後2時30分

㉒ 1月21日(土)午前10時～午後2時30分

㉓ 1月22日(日)午前10時～午後2時30分

㉔ 1月23日(月)午前10時～午後2時30分

㉕ 1月24日(火)午前10時～午後2時30分

㉖ 1月25日(水)午前10時～午後2時30分

㉗ 1月26日(木)午前10時～午後2時30分

㉘ 1月27日(金)午前10時～午後2時30分

㉙ 1月28日(土)午前10時～午後2時30分

### 市民保養事業特別企画 雪国温泉もりだくさん バスツアー

協定施設への市民限定バスツアー。温泉、いちご狩りのほかオプションで、スキーも楽しめます！スカイランタンを1室に1個プレゼント!

① 2月26日(日)～27日(月)② 3月31日(金)～4月1日(土)(いずれも1泊2日/午前8時30分出発・午後6時帰着)

③ 2週間前までに最少催行人数25人に満たない場合は、中止となります。

④ 集合・解散：所沢駅  
⑤ 宿泊：ニュー・グリ

⑥ 1月26日(日)～27日(月)⑦ 3月31日(金)～4月1日(土)(いずれも1泊2日/午前8時30分出発・午後6時帰着)

⑧ 2月10日(金)まで、⑨ は3月17日(金)までにニュー・グリーンピア津南首都圏予約センター ☎03・5946・2361 に電話

⑨ 市民相談課保養施設コーナー ☎2998・9106

⑩ 1月18日(水)午前9時30分～午後3時

⑪ 1月14日(土)午前9時30分～午後1時

⑫ 1月15日(日)午前10時～午後2時30分

⑬ 1月16日(月)午前10時～午後2時30分

⑭ 1月17日(火)午前10時～午後2時30分

⑮ 1月18日(水)午前10時～午後2時30分

⑯ 1月19日(木)午前10時～午後2時30分

⑰ 1月20日(金)午前10時～午後2時30分

⑱ 1月21日(土)午前10時～午後2時30分

⑲ 1月22日(日)午前10時～午後2時30分

⑳ 1月23日(月)午前10時～午後2時30分

㉑ 1月24日(火)午前10時～午後2時30分

㉒ 1月25日(水)午前10時～午後2時30分

㉓ 1月26日(木)午前10時～午後2時30分

㉔ 1月27日(金)午前10時～午後2時30分

㉕ 1月28日(土)午前10時～午後2時30分

㉖ 1月29日(日)午前10時～午後2時30分

㉗ 1月30日(月)午前10時～午後2時30分

### 狭山丘陵いきものふれあいの里センターのイベント

① 学ぼうやろ山維持管理  
② 1月14日(土)午前9時30分～午後1時

③ 高校生以上  
④ 申し込み先着15人

⑤ 持参物：飲み物、軍手、筆記用具  
⑥ 2000円

⑦ 里山体験講座  
⑧ 「作ろう！小正月にまゆ玉飾り」  
⑨ 1月15日(日)午前10時～午後2時30分

⑩ 5歳以上(小学生以下は保護者同伴)  
⑪ 申し込み先着20人

⑫ 1月14日(土)午前9時30分～午後1時

⑬ 1月15日(日)午前10時～午後2時30分

⑭ 1月16日(月)午前10時～午後2時30分

⑮ 1月17日(火)午前10時～午後2時30分

⑯ 1月18日(水)午前10時～午後2時30分

⑰ 1月19日(木)午前10時～午後2時30分

⑱ 1月20日(金)午前10時～午後2時30分

⑲ 1月21日(土)午前10時～午後2時30分

⑳ 1月22日(日)午前10時～午後2時30分

㉑ 1月23日(月)午前10時～午後2時30分

㉒ 1月24日(火)午前10時～午後2時30分

㉓ 1月25日(水)午前10時～午後2時30分

㉔ 1月26日(木)午前10時～午後2時30分

㉕ 1月27日(金)午前10時～午後2時30分

㉖ 1月28日(土)午前10時～午後2時30分

㉗ 1月29日(日)午前10時～午後2時30分

㉘ 1月30日(月)午前10時～午後2時30分

㉙ 1月31日(火)午前10時～午後2時30分

㉚ 2月1日(水)午前10時～午後2時30分

㉛ 2月2日(木)午前10時～午後2時30分