

# ふれあい活動センター(ゆめくる)の催し物

問 伊奈町大字小室2450 - 1  
☎ 724 - 0717  
http://www.yumekuru.jp

## ゆめくる各種教室 コース1~5

コース1 初めてエアロビクス	
内 容	簡単でわかりやすい動作で行い、初めてエアロビクスに参加する方向けのクラス。強度<弱>
日 時	4月5日~5月31日までの月曜 10時~11時(全8回) 5月3日は休講

コース2 ピラティス教室	
内 容	体幹「軸」の安定した身体づくりを目指した運動です。骨格のゆがみや癖を解消し、腰痛・肩こり改善と共にウエスト引き締め効果があります。強度<弱> 靴は使用しません。
日 時	4月5日~5月31日までの月曜 13時30分~14時30分(全8回) 5月3日は休講


コース3 歩くエアロビクス	
内 容	歩く動作を中心とした内容を繰り返し行い、脂肪を燃焼させます。強度<中>
日 時	4月7日~5月26日までの水曜 10時~11時(全7回) 5月5日は休講

コース4 ベリーダンスエクササイズ	
内 容	女性的な曲線を描く動きや身体をパーツごとに動かすため、インナーマッスルが鍛えられ、健康的で女性らしいメリハリボディ作りに役立ちます。初めての方でも気軽にご参加いただけます。強度<弱> 靴は使用しません。
日 時	4月1日~5月27日までの木曜 19時30分~20時30分(全7回) 4月29日・5月6日は休講

コース5 癒しのヨガ教室	
内 容	血行促進や柔軟性の向上、筋肉の疲労回復、身体のゆがみを調整する効果があります。強度<弱> 靴は使用しません。
日 時	4月2日~5月21日までの金曜 13時30分~14時30分(全8回)

【ゆめくる各種教室 コース1~5の共通事項】			
場 所	体育室	定 員	各80名
対 象	中学生以上		
費 用	町内在住・在勤者 1回300円、町外者 1回450円		
申込方法	必ず往復はがきに 希望するコース 住所(町外在住で町内在勤の方は、勤務先名、所在地、電話番号も記入) 氏名 年齢(学年) 性別 電話番号を記入のうえ、下記へ郵送 〒362-0806 伊奈町大字小室2450-1 ふれあい活動センター「ゆめくる」 複数のコースを希望の場合、コースごとに往復はがきでお申し込みください。		
申込締切	3月13日(土)必着。応募多数の場合は抽選。締切日以降の空き状況については、お問い合わせください。		

## 「ベリーダンスエクササイズ」1Day体験レッスン

内 容	4月から各種教室の「コース4」で行われるベリーダンスエクササイズをいち早くお届け!!	
日 時	3月19日(金)19時30分~20時30分	
場 所	会議室	
対 象	中学生以上(初めての方、大歓迎!!)	
定 員	30名(先着順) 人数が限られています。お早めにお申し込みください!	
参加費	町内在住・在勤者300円、町外者450円	
持ち物	運動できる服装、タオル、飲み物(水分補給できるもの) 靴は使用しません。	
申込み	3月1日(月)9時からゆめくる窓口または電話で受付	

## トールペイントで楽しんじゃおう! 初級編

内 容	素敵なマーガレットのティッシュケース(2回) ベリーの果の布バッグ(1回) かわいいお花の小物入れ(1回) 全4回
日 時	4月12日・26日、5月10日・24日(各月曜日) 10時~12時
場 所	創作室
対 象	一般成人
定 員	20名(先着順)
費 用	4,000円(ティッシュケース、布バッグ、小物入れ等の材料費含む) 筆、絵の具、パレット等は貸し出し
持ち物	水入れ(空ビン) ぞうきん1枚、筆記用具、持ち帰り袋
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付

## トレーニングルーム利用案内

ダイエットしたい!  
健康を維持したい!  
筋肉質の体を作りたい!

そんなあなたの希望に合わせてプログラムを作ります!

運動や栄養に関する知識を備えたトレーナーが2名常駐し、サポートします。トレーニングの仕方からご希望に合わせた個別プログラムの作成・管理作成後フォローを行います。詳しい内容は、トレーニングルームにて。ぜひ見学にお越しください。ご利用は、初回講習会受講後になります。



**初回講習会** 休館日を除き毎日実施しています。  
時間: 9時30分~14時~19時30分~  
希望日の2週間前から前日まで予約受付(電話予約可)

**個別プログラム** 電話またはトレーニングルームにて予約受付します。

他にもプログラムがございます。  
詳しくは、☎724-0717へお問い合わせください。

# 新型インフルエンザ ワクチン接種について



新型インフルエンザワクチンは任意の予防接種で、希望者を対象に各医療機関で行われています。

町では、新型インフルエンザワクチン接種対象者の負担軽減を図るため、ワクチン接種費用の全額または一部を助成します。なお、対象者は、次のとおりです。

問 保健センター ☎ 720-5000

## 接種費用の全額免除

### 対象者

生活保護受給者、町・県民税非課税世帯

### 助成を受けるには

医療機関で接種を受ける前に、該当者に「伊奈町新型インフルエンザ接種費用免除証明書」の交付をしますので、保健センターへ申請をしてください。（申請日当日の証明書発行はできません。）

### 申請に必要なもの

・接種者本人と確認のできるもの（運転免許証または健

### 康保険証）

・印鑑（朱肉を使うもの）

ご家族の方が申請に来られる場合についても、来られた方および接種者本人の確認できるものをご持参ください。

平成21年1月2日以降の転入者は、平成21年1月1日に住所登録のある市町村で、世帯全員分の非課税証明書もご用意ください。

## 接種費用の一部軽減（1回あたり1,000円を助成）

### 対象者

接種時点で伊奈町に住所があり、平成22年3月31日までに次の または に該当する方  
満1歳から小学3年生相当までの方

妊婦（接種時点で母子手帳をお持ちの方）

詳しくは、保健センター ☎ 720 5000 へお問い合わせください。

## 上記接種費用の全額免除または一部軽減の対象者で、 町外医療機関で接種を受ける方またはすでに接種費用を医療機関へ支払った方

保健センターへ償還払いの申請をしてください。

### 申請に必要なもの

接種した医療機関が発行した「新型インフルエンザ予防接種済証」または、新型インフルエンザ予防接種の記録のある母子手帳

領収書

印鑑（朱肉を使うもの）

接種対象者(保護者)の振込口座のわかるもの

（申請用紙は、保健センター窓口で配布するほか、町ホームページからダウンロードできます。）

### 申請期限

平成22年3月31日までに接種をした方は、平成22年4月9日(金)までに保健センターで手続きを行ってください。

## 健康一口メモ

### 「在宅医療について」

日本では2030年に65歳

以上の総人口比が32%に増加

します。今後さらに高齢化社

会となり、入院施設が不足す

ると考えられています。また、

長期療養や終末期医療におい

て、住み慣れた環境で治療を

受けたいと望まれる方も増え、

今後自宅での医療、つまり在

宅医療が期待されています。

在宅医療とは、病気や障害の

種類にかかわらず、定期的通

院が困難な患者さんに対して

在宅支援診療所を中心とし訪

問看護ステーション、居宅介

護事業所、歯科、調剤薬局、

訪問介護事業所、デイケアセ

ンターなどの施設により連携

して、自宅で行われる医療の

ことです。

平たく説明しますと、おじ

いちゃんが寝たきりになっ

たら（おじいちゃんこめんなさい）

どうすればよいのでしょうか。

生活の質（QOL）を大事に

考え、住み慣れた環境での治

療を望まれたとき、今までの

治療、もしくは新たな治療は

続けられるのでしょうか？

通院先が在宅療養支援診療

所であれば、そのまま在宅開

始となります。違う場合先生

に相談するか、地区医師会や

市町村、地域包括支援センター

へ相談しましょう。100%

満足ではないかもしれませ

んが、在宅医療は医師の往診・

検査、看護師の診察・点滴、

理学療法士の在宅リハビリ、

薬剤師の内服管理、栄養士の

栄養指導、訪問ヘルパーによ

る訪問介護と、医療、介護、

保険のチーム医療によりでき

うる限り個人に合わせた治療

を受けることが可能となつて

います。人工呼吸器、中心静

脈栄養カテーテル装着など高

度な医療も可能です。まずは

かかりつけ医に相談しまし

ょう。

けれども在宅医療はご家族

の負担はかなりのものです。

ご病気をお一人で抱え込まず

にぜひご連絡ください。少し

でも軽減できるように医療、

介護が整備されつつあります

が、まだまだ試行錯誤の状態

で完璧ではありません。桶川

北本伊奈地区医師会としては、

皆様の一助となれば幸いです。

提供：桶川北本伊奈地区医

師会