

# いきいき 100歳体操

開催場所・日程はこちらから

自分たちで始めてみませんか？



私たち、頑張っ続けていきます!!

R6年1月新規開設



下中島公民館にて

**問** 歩いて行ける距離でいきいき元気にいきいき100歳体操の主な特徴は、

①座ってゆっくり行い、もりの調節が可能なので、参加者間での体力の差が多少あっても同じように参加できること

②歩いて行ける距離に開設することを目標にしているため、車や自転車を使わなくても行ける通いの場であることです。

現在市内32か所で開催中で、4月からはさらに1か所開設予定です。

「体操も大事やけど、家の近くで集まれて、みんなと話すのが一番楽しい」近所の人らで集まっているから、知ってる人ばかりで気使わんと楽しい♪こんなお声がたくさん届いている体操です。

自由参加のため、無理なく始められます。新規開設のご相談も随時受付中です。ぜひ、お友達と一緒に始めてみませんか？

**問** 地域包括支援センター

Tel 22-3540



おもりを足や手に着けて行います

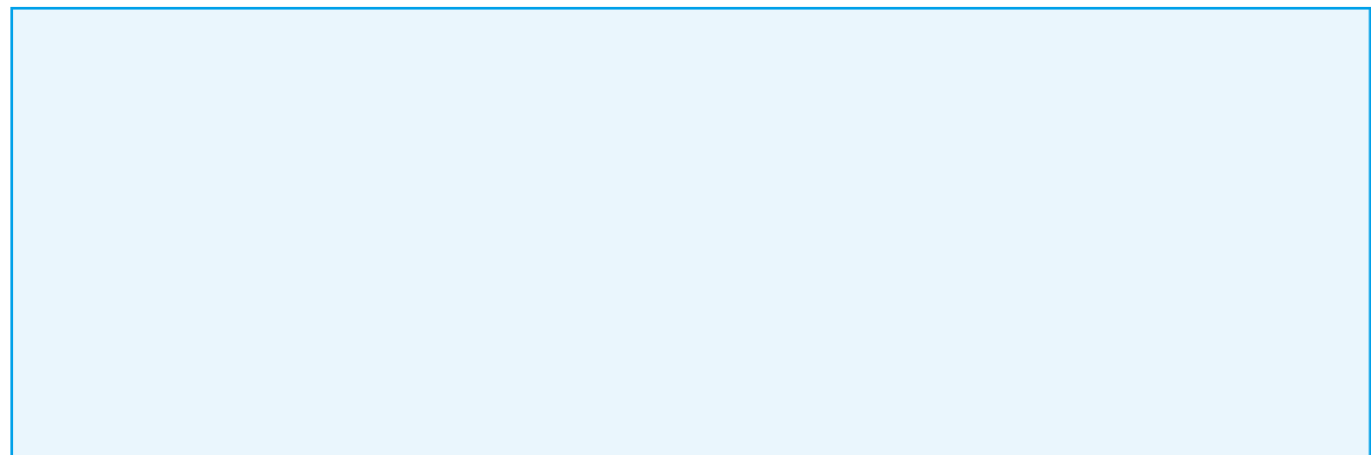


おしゃべりも楽しい♪



自分にあった重さのおもりをつけます

広告



## Hospital Topics ~有田市立病院~

■能登半島地震における石川県への職員派遣について



市立病院では、県や県医師会、県看護協会の要請に応じ、DMAT資格をもった職員を被災地に派遣しております。今後も支援を継続してまいります。また、支援を行うとともに、今後有田地域で災害が発生した時に対応できるように、訓練等に活かしてまいります。

※DMAT(ディーマット)とは、災害急性期に活動できる機動性を持った専門的なトレーニングを受けた医療チームのことです。

●災害支援ナースの派遣

期間 1月20日(土)～25日(木)

人数 看護師1名

●和歌山県DMAT混成チームの一員としての派遣

①期間 1月21日(日)～26日(金)

人数 看護師1名

②期間 2月1日(木)～5日(月)

人数 看護師1名・医師1名

●有田市立病院DMAT派遣

期間 1月29日(月)～2月2日(金)

人数 医師1名・看護師2名・業務調整員1名

●和歌山県医師会JMAT派遣

期間 1月29日(月)～2月1日(金)

人数 医師1名

●被災地派遣職員からの報告会開催!

お気軽にど参加ください!

今回、被災地支援を行った病院職員より被害の現状および活動内容をお伝えします。

**問** 市立病院 Tel 82-2151

日時 3月6日(水) 17時～

場所 市立病院 内科外来前

新型コロナウイルス接種

ワクチンの全額公費による接種は3月31日(日)で終了します!

■4月1日(月)以降は、65歳以上の方及び60～64歳で対象となる方(※)には、秋冬に定期接種(一部自己負担あり)が行われます。上記以外で接種を希望される方(生後6ヶ月以上)は、任意接種として時期を問わず自費で接種することが可能です。

(※)60～64歳で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

■接種医療機関について

接種希望者の減少に伴い一部医療機関での接種予約を休止する場合があります。接種をご希望の方はお早めをお願いします。

<接種をご希望の方>

接種を希望される医療機関での予約が難しい場合、担当までご連絡ください。



**問** 健康推進課 ワクチン担当 Tel 82-5360

防災行政ラジオによる放送の受信終了

電波法令の改正により、防災行政ラジオで防災行政無線放送が聞けなくなります。

放送の受信終了日 **3月31日(日)**



※引き続き一般ラジオとして使用できます。

市からの防災情報やお知らせは、防災行政無線のほか、下記のアプリや有田市メール、LINEなどでも確認できますので、導入をお願いします。

▼無料アプリ「有田市防災・行政ナビ」



Android用



iPhone用

音声と文字の両方で確認できます。上記二次元コードから「ライブビジョン」をインストールしてください。

▼電話音声案内

Tel 0737-82-6301に電話すると、過去24時間以内に放送した内容が確認できます。

**問** 防災安全課 Tel 22-3721

広告

