

野外

■スポーツセンターテニスコート

受付業務は、総合体育館にて行っております。(有料)

■大町及び文京テニスコート

学校利用時間を除く時間帯で開放します。(無料)

■赤平パークゴルフ場

昨年の災害の影響により閉鎖していますが、整備が整いしだい、オープンする予定です。

※その他利用できる施設

- ・虹ヶ丘球場
- ・茂尻テニスコート(東公民館横)
- ・住友河畔パークゴルフ場
- ・翠光苑パークゴルフ場

▶利用期間

5月1日(月)～10月31日(火)

▶利用時間

日の出から日没まで

スポーツ施設

s p o r t s

問合せ

社会体育係 ☎ 33-7750

屋内

■赤平市民プール

▶利用期間

6月1日(休)～9月30日(土)

▶利用時間

10:00～21:00

野外スポーツ施設については、整備状況により、開設時期が遅れる可能性があります。

ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

こんにちは 地域包括支援センター です！



みんなで学ぶ認知症



軽度認知障害(MCI)とは

軽度認知障害(MCI)とは、いわば認知症の前段階で「認知症予備群」に位置づけられており、軽い記憶障がいなどがあっても基本的に日常生活は大きな支障もなく送ることができる状態を指します。この状態のときから治療を始めた、認知症を遠ざける生活習慣に取り組むことで、認知症を予防したり先送りしたりすることができるといわれています。

ちょっとした異変のサインを見逃さないことが大切です。

◆ 認知症のサイン ◆

- ①記憶の障がい～物の置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探し物をしている。
- ②見当識障がい～日付や曜日、時間を間違えることが増え、約束が守れなくなる。
- ③性格の変化～以前にくらべて、些細なことで怒りっぽくなり、疑い深くなる。
- ④話の理解不足～質問に対して、的外れな回答やつじつまの合わない作り話をする。
- ⑤意欲の低下～今まで好きだった趣味などへの関心がなくなる。

◆ 生活習慣のポイント ◆

①体を動かす習慣をつけましょう

単に運動するだけでなく、ウォーキングをしながら「しりとり」などの頭の体操を加えると効果的です。

②バランスよく食べましょう

塩分や脂分の取り過ぎに注意して、バランスのとれた食事をこころがけましょう。

③閉じこもりを防ぎましょう

趣味やボランティア活動などをおして人と交流し、家から出る機会を増やしましょう。

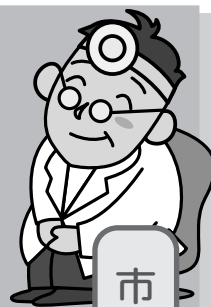
認知症に関して心配なことがありましたら下記までご相談ください。家庭訪問などで、ご様子をうかがうこともできます。

連絡先 地域包括支援センター ☎32-0661

●市立病院外来診療日程●

○…午前・午後とも診療 △…午前のみ診療 ×…休診
□…午後のみ診療

内 科	整 形 外 科	外 科	産 婦 人 科	皮 膚 科	泌 尿 器 科	耳 鼻 咽 喉 科	小 児 科	眼 科	
○	△	△	休 診	休 診	△	×	○	×	月
○	□	△			×	△	○	×	火
○	△	○			□	×	△	×	水
○	△	△			△	×	○	×	木
○	○	△			×	△	○	○	金



市立病院の診療日程

医 療



コーナー

眼科外来からのお知らせ

■都合により、5月19日(金)は休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

「看護の日」のイベントにお立ち寄りください。

■看護の日(5月12日)にちなんで、血圧測定・タバコによる肺の汚れチェック・健康相談などを実施します。気軽にお立ち寄りください。
・5月11日(木) 10時～12時
・あかびら市立病院 エントラスホール

※初診の方、及び診療券カードをお忘れの方の受付は8時からです。土曜日、日曜日、祝日は休診です。

午後				午前
15時00分～16時00分	13時00分～15時00分	13時00分～14時30分	13時00分～15時30分	7時45分～11時30分
小児科	内科・外科・整形外科	眼科	泌尿器科	全科

再来
受付機

平日の受付時間

市立病院スタッフ募集のお知らせ

◀募集職種及び人員

- ▶救急外来専従者(臨時職員/看護師・准看護師)
 - ・夜間当直 1,600円(時給)
(1回の夜間当直につき23,200円)
 - ・日直(土日/祝日) 1,600円(時給)
(1回の日直につき12,000円)
- ▶看護師・准看護師(嘱託・臨時・パート) …若干名
(病棟・外来・透析)
- ▶病棟看護助手(嘱託・臨時・パート) …若干名
(資格のない方でも応募可能です)

問合せ
あかびら市立病院管理課 ☎32-3211(内線406)

歯科

28日(日)	21日(日)	14日(日)	7日(日)	5日(祝)	4日(祝)	3日(祝)	5月
長谷川歯科医院(赤平市) ☎32-3043	メーブル歯科(滝川市) ☎24-5800	とくだ歯科医院(滝川市) ☎75-2056	コスモデンタルクリニック(滝川市) ☎23-3630	小西歯科医院(芦別市) ☎0124-230102	啓南歯科医院(滝川市) ☎24-1020	赤平ファミリー歯科クリニック(赤平市) ☎32-4884	病・医院名

歯科診療時間 午前9時から正午まで

