

～在宅医療・介護の連携拠点～ 宇陀市医療介護あんしんセンターから

電話番号の
間違い注意!

☎ 医療介護あんしんセンター (県宇陀川浄化センター3階) ☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX85・2501

“マダヤール”に参加しませんか?

私たちは
まだまだやれる!

“マダヤール”とは?

いくつになってもまだまだやれるよ!!という事です。
足腰の筋力が衰え、生活が不活発になりがちの方に、ご本人に応じた筋力
トレーニング、バランス力、持久力の向上を目指す**運動教室**です。



参加の対象となる方

(次の①と②ともに当てはまる方)

- ① 右記の項目が3つ以上当てはまる方
- ② 介護認定を持っていない方、もしくは要支援の認定を持っていてもサービスを使っていない方

- 階段を手すりや壁をつたわずに上れない
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない
- 15分位続けて歩けない
- この1年間で転んだことがある
- 転倒に対する不安が大きい

運動時間、内容は?

週に1回、約3か月間集中して運動を行います。
ストレッチ、筋力トレーニング、脳トレ等を行います。

利用料金は?

介護保険負担割合1割負担の場合、
1回400円程度です。

行っている場所は?

相談のうえ、
送迎あります!

対象地域	実施曜日・時間	実施場所	定員
榛原	毎週水曜日 午後1時30分～4時	ゆあほうむ榛原 12月～開始予定	約15人
大宇陀 菟田野	毎週水曜日 午後1時～3時30分	大宇陀ラガール 令和6年1月～開始予定	約25人
室生	毎週金曜日 午後1時～3時30分	室生園 令和6年2月～開始予定	約5人

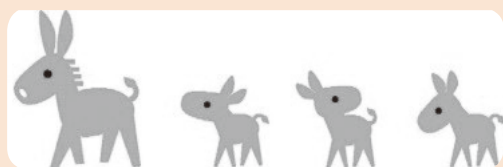
※定員になり次第締め切ります

問い合わせ、申し込みは☎へ

●オレンジカフェのご案内●

認知症の方やその家族が気軽に交流や相談ができ、
地域の方が認知症についての理解を深めることができ
る場です。

市民の方はどなたでも参加することができます。気軽
にお申し込みください。



～スマイルカフェ～

【場所】グランソール奈良 1階サロン
【日時】12月13日(水) 午後2時～4時
【申込先】四つ葉のクローバー ☎84・2950

～ニコニコカフェ～

【場所】室生園
【日時】12月16日(土) 午後2時～3時30分
【申込先】室生園 ☎93・2525

※参加費は各カフェ一律で、100円(お菓子、飲み物付き)です。

宇陀市立病院から

病棟の休診日：
土・日・祝日・年末年始

外来診療日程表(11月1日現在)

初診受付および予約外の診療受付は、午前8時から11時までです。

診療科		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科 (循環器内科) (消化器内科)	1診	久保	築瀬(やなせ)	築瀬	中上(なかうえ)	福智(ふくち)
	2診	小林	松倉	丸山	丸山	松倉
	3診	担当医	松島	森田	前川	前川
	4診	経堂(きやうどう)	潮見(しほみ)	林	久保	金田
	初診	森田	羽角	藤中	稲富(いなとみ)	阪上(さかがみ)
	午後	●A-スマ-カ-外来 松倉(予約) 【第2週(午後2時～3時)】 ●ワクチン外来 (午後4時～4時30分)	●腎臓外来 丸山(予約) 毎週(午後2時～3時) ●禁煙外来 松島(予約制) (午後2時～)			
総合診療科(完全予約制)	午前	佐和	西尾	千崎	西尾(午前のみ)	潮見
外科	午前	休診	担当医	担当医	休診	休診
婦人科	午前	休診	南淵(なぶち)	木村	休診	南淵
整形外科	1診	小泉(予約)	骨粗鬆症外来午前診 仲川(予約)	仲川(一部予約)	小泉(一部予約)	仲川(予約)
	2診	森本(一部予約)	江川(一部予約)	藤井(予約)	森本(予約)	松本(予約)
	3診	【第1・2・4週】 島岡(予約)	松本(一部予約)	【第1・2・4週】 島岡(一部予約)	門野(予約)	井上(一部予約)
	4診	中山(予約)	ペインクリニック外来	倉田(一部予約)	奥本(一部予約)	中山(一部予約)
	5診	岡田(一部予約)	今中(一部予約)	【第2週】近藤(予約)	藤井(一部予約)	梅垣(午前)
ペインクリニック外来	整形外科 4診	休診	渡邊(わたなべ)	休診	休診	休診
耳鼻いんこう科	午前	阪上(さかがみ) 補聴器外来(予約) 【第2・4週(午前)】	休診	石田	休診	金田(かなた)
眼科	午前	安森 受付/午前10時30分まで	安森	安森・辻中 受付/午前10時30分まで	(10時まで)松浦 (10時から)安森 受付/午前10時30分まで	【第1週】松浦 【第2～5週】安森・辻中
皮膚科	午前	宮川	篠田	山岡	金谷	衛藤
脳神経内科	午前1診	拾尾(じゅうお)	拾尾	塩田(予約)	拾尾	担当医
	午前2診	絹川	絹川	絹川	絹川	休診
	午前	もの忘れ外来(予約)	もの忘れ外来(予約)	もの忘れ外来(予約)	休診	休診
泌尿器科	午前	夏目	夏目	夏目	夏目(新患のみ) 受付/午前10時まで	清水
小児科	午前	坂上(さかうえ)	萩原	坂上	●坂上(午前のみ) 【第3週受付は事前予約 (スマホ予約)のみ】	坂上
	予防接種 午後1時～2時	予約制	予約制	予約制	●発達相談外来(予約制) 【第2・4週(午前・午後)】	坂上 平尾(予約)
	午後	坂上	萩原	坂上		
移動診療所(総合診療科)	診療車		佐和 受付/午後1時～3時 場所:大宇陀人権交流センター	松島 受付/午後9時～11時 場所:大宇陀人権交流センター		小林 受付/午後9時30分～11時30分 場所:田原集会所

※病院の休診日 土曜日・日曜日、国民の祝日に関する法律に規定する休日、12月29日から翌年の1月3日まで
※小児科の午後診療は、午後2時から開始します。受付は午後1時から4時までです。
※腎透析については、内科外来で受け付けています。

■腎臓病教室

(申し込み不要・参加費無料)

【日時】12月8日(金)
午後2時～3時
①正しいカリウムを制限しよう
②慢性腎臓病の検査について
【場所】北館5階 大会議室

■糖尿病教室(申し込み不要・参加費無料)

糖尿病の診断から治療、合併症などについて5回シリーズ
で説明する、糖尿病教室。糖尿病について知りたい方はどなた
でも参加していただけますので、お気軽にお越しください。
【日時】④12月1日(金) 糖尿病の治療・薬物療法
⑤12月15日(金) フットケアについて
各回とも、午後2時～3時
【場所】北館2階 栄養指導室

宇陀市立病院 ☎82・0381 <http://www.city.uda.nara.jp/udacity-hp>