



## 高齢者向け運動機器 の後期利用者を募集

10月～12月

番号	日時(開始日)	曜日	時間
⑦	10月5日	火曜日	9時30分～10時30分
⑧			10時30分～11時30分
⑨	10月1日	金曜日	9時30分～10時30分
⑩			10時30分～11時30分

※初日は機器の利用方法について学びます。初日に受講できない場合は参加できません。

所 本郷保健福祉センター

内 安全で効果的に運動機器を利用した筋力トレーニング

対 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の入

※令和3年4～9月に利用していない人を優先します。

定 各6人

申 9月13日(月)(必着)までに往復はがき(1枚1コース)で①郵便番号・住所②氏名(ふりがな)③生年月日④電話番号⑤希望コース番号を記入し、高齢者福祉課(〒723-8601港町三丁目5番1号 ☎0848・67・6055) 0848・64・2130へ

さわやか健康体操の後期利用者を募集

10月～令和4年3月

対 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の入  
 申 9月13日(月)(必着)までに往復はがき(1枚1コース)で①郵便番号・住所②氏名(ふりがな)③生年月日④電話番号⑤希望コース番号を記入し、高齢者福祉課(〒723-8601港町三丁目5番1号 ☎0848・67・6055) 0848・64・2130へ

## さわやか健康体操 の後期利用者を募集

10月～令和4年3月

内 高齢者向け健康体操、ストレッチや筋力トレーニング  
 対 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の入  
 申 9月13日(月)(必着)までに往復はがき(1枚1コース)で①郵便番号・住所②氏名(ふりがな)③生年月日④電話番号⑤希望コース番号を記入し、高齢者福祉課(〒723-8601港町三丁目5番1号 ☎0848・67・6055) 0848・64・2130へ

番号	会場	日時(開始日)	曜日	時間	定員
①	サン・シープラザ(男性)	10月4日	毎週月曜日	10時～11時	15人
②	サン・シープラザ	10月4日	毎週月曜日	13時30分～14時30分	15人
③	三原市人権文化センター(長谷)	10月5日	毎週火曜日	13時30分～14時30分	20人
④	北方コミュニティセンター(本郷)	10月8日	毎週金曜日	10時～11時	30人
⑤	久井保健福祉センター	10月11日	毎週月曜日	13時30分～14時30分	20人
⑥	大和人権文化センター	10月7日	毎週木曜日	13時30分～14時30分	20人

## 80歳以上歯の表彰者を募集

健康意識の啓発を

目的に、市内在住の80歳以上で20本以上の歯(入れ歯を除く)があり、過去に表彰を受けたことがない人を募集します。



※18日(土)までに市内の歯科医院で診査・推薦を受けてください。

※表彰式は代表者のみ行います。

0848・64・2130へ

## こんにちは 保健師です



### 上手にお酒を楽しもう

最近、お酒に関する相談が増えていています。これはさまざまなストレスや孤立、家飲みでブレーキをかけにくいなどの理由から飲酒量が増えたことによるものと考えられています。

上手なお酒の飲み方は、日に500ml入りのビールびん1本以下(日本酒なら1合、缶チューハイなら1本。女性や高齢者は半量が目安)で、週に2日休肝日を挟む事といわれています。これ以上の量を毎日飲むと、寿命に影響が出始めることが分かっており、高血圧、糖尿病、痛風などの生活習慣病や、肝硬変、脳萎縮、うつ、がん、アルコール依存症などの大きな病気にかかる可能性が高くなります。

お酒を飲みすぎない方法として、「何か食べながら飲む(サラダ、枝豆、冷奴、チーズなどがおすすめ)」「1杯目はお酒以外の飲み物を飲む」「一口飲むたびにコップを置く」「イライラする時はお酒を飲まない」などがあります。

お酒の量を減らさなければいけないと感じているのにうまくいかない人は、病院や薬の力を借りる方法もあります。専門医療機関や市の保健師にご相談ください。

三原市保健師 竹杉淳子

## 若者の発達相談ができます

市では、保健師や臨床心理士が若者の発達相談に応じています。一整理整頓ができる「指示を覚えられない」「コミュニケーションがうまくいかない」など、心配事がある場合は気軽に相談してください。



0848・64・2130へ

## 精神保健福祉相談

15日(水)13時30分～15時30分

所 県東部建設事務所三原支所(〒723-0111)

内 精神科医師による相談



0848・25・2011へ

### 家族のつどい

時 16日(木)13時30分～15時30分

所 本郷保健福祉センター(☎0848・67・5934)

0848・67・5934 ☎0848・67・5934

☎講師による講話、座談会、相談会

演題/講師 支える家族が元気になるヒント/やっさ工房

しまち施設長 荻山和生さん

☎こころの病を抱える人の家族(要申し込み)

申込期限 13日(月)まで

時 令和4年2月28日(月)まで

☎昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性でこれまでに抗体検査も予防接種も受けていない人

所 参加医療機関

受診方法 クーポン券・本人確認書類・受診票を持参し、参加医療機関へ

※医療機関への事前予約が必要です。

※クーポン券を紛失した人・転入などでクーポン券が届いていない人は、保健福祉課へ問い合わせてください。

わけてください。

問 保健福祉課(☎0848・67・5934)

### こころの相談室「こけア」

時 毎週火・水曜日9時～18時30分

所 関カウセンリビングルームこけア(西町一丁目 ☎0848・62・2500)

☎臨床心理士による相談

☎精神科に通院していない人と家族(要申し込み)

料 3回まで無料

QRコード



▲こけアHP



### 祝日の小児科救急当番医院

時・所 ①20日(月)8時30分～17時

30分・三原市医師会休日夜間急患診療所(宮浦一丁目 ☎0848・62・3113) ②23日(木)9時～12時、14時～16時30分・興生総合病院(円一町二丁目 ☎0848・6359)

848・6359 ☎0848・67・5934

### オンライン離乳食教室

時 10日(金)10時～10時40分

☎離乳食の進め方など

定 3人(要申し込み)

※事前にウェブ会議のサービス「Zoom」のダウンロードが必要です。

申 7日(火)までに保健福祉課(☎0848・67・6061 ☎0848・67・5934)へ

### 子どもの発達について相談できます

市の子ども発達総合相談室では、保健師や臨床心理士、言語聴覚士などが相談に応じています。子どもの言葉や行動などについて、心配な事がある場合は気軽に相談してください。

時 20日・23日を除く毎週月～金曜日9時～17時

所 サン・シープラザ3階または保健福祉課(市役所本庁2階)

☎18歳未満の子と保護者(要申し込み)

申 保健福祉課(☎0848・67・5934)

☎0848・67・5934



## 子育て世代包括支援センター すくすく

すくすくは子育て世代の悩みを解決する身近な相談窓口です。

### ●母乳相談・卒乳相談

時 ①9日(木)②21日(火)

※いずれも10時～12時のうち1時間。

所 ①サン・シープラザ3階

②市役所本庁2階

☎産前・産後の乳房ケアの相談

☎出産前後の人・子育て中の人

定 各2人(要申し込み)

用 母子健康手帳

申 ①8日(水)まで②17日(金)までにすくすくへ

### ●栄養士のごはんの相談

時 9日(木)10時～12時のうち1時間

所 サン・シープラザ3階

☎離乳食や幼児食についての相談

☎乳幼児の保護者

定 2人(要申し込み)

用 母子健康手帳

申 相談日の前日までにすくすくへ

### ●地域子育て支援センターでのすくすく育児相談①

時 16日(木)10時～12時

所 申 大和認定こども園(☎0847・35・1160)

☎保健師・栄養士・歯科衛生士・保育士による相談

☎乳幼児の保護者

定 8人(要申し込み)

用 母子健康手帳

申 申込期限 相談日の前日まで

### ●地域子育て支援センターでのすくすく育児相談②

時 28日(火)10時～12時

所 申 さくらこども園(☎080・8246・7821)

☎保健師・栄養士・歯科衛生士・保育士による相談

☎乳幼児の保護者

市役所本庁2階 保健福祉課内

申 問 ☎0848・67・6217

☎0848・67・5934

定 8人(要申し込み)

用 母子健康手帳

申 申込期限 相談日の前日まで

### ●マタニティスクール

時 14日(火)10時～12時

所 サン・シープラザ3階

☎妊婦

☎妊娠中の生活と出産について

定 5人(要申し込み)

用 母子健康手帳

申 開催日の前日までにすくすくへ

