



### 冬のヘルシー講座 内臓脂肪を1kg落とす方法

とき 来年1月12日(木)・26日(木) (全2回) 9時30分～11時30分

ところ サン・シープラザ(3階)  
内容 簡易な体力・身体測定、栄養診断、軽運動の実践など  
対象 70歳以下の人  
定員 20人(申し込み先着順)  
参加費 無料  
用意する物 軽運動ができる服装と靴

申し込み 来年1月10日(火)までに保健福祉課(☎0848・67・6053)へ

とき 10日(土)13時30分～15時30分  
ところ 市民福祉会館  
演題 認知症の早期発見のポイント

ントと利点  
講師 三原病院院長 高橋輝道さん  
定員 150人(申し込み先着順)  
参加費 無料  
申し込み 8日(木)までに高齢者福祉課(☎0848・67・6055)へ

### 健康診査を受けましょう 受診期限は来年3月まで!

まだ受診していない人や、精密検査を指摘され再診していない人は、早めに受診してください。

内容 血液検査を含む基本健康診査、特定健康診査、各種(胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺)がん検診、肝炎ウイルス検査  
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

### 家族のついで&勉強会

とき 19日(月)13時30分～15時30分

ところ サン・シープラザ(4階)  
演題 家族が元気であるために  
講師 地域生活支援センターまほろばセンター管理者 金子百合子さん  
対象 こころの病を抱える人の家族  
申し込み先 三原地区精神障害

者家族会 三保会事務局(やつさ工房内)☎0848・67・7101

### 献血に協力を

◆9日(金)10時～11時30分、12時30分～16時 フジグラン三原(円一町二丁目)  
◆23日(金)10時～11時30分、12時30分～15時30分 マックスバリュ本郷店(下北方二丁目)  
◆26日(月)10時～11時30分、12時30分～16時 イオン三原店(城町二丁目)

### 相談

### もの忘れ相談

とき 8日(木)10時～12時  
ところ サン・シープラザ(3階)  
内容 専門医による認知症の診断、治療の相談  
医師 三原病院院長 高橋輝道さん

※専門相談員になる場合があります。  
定員 2人(申し込み先着順)  
相談料 無料  
※家族のみの相談も可能です。

申し込み先 高齢者相談センター(どりのいむ)☎0848・61・4410



### こんにちは 臨床心理士です 子どもの上手な褒め方

最初のステップは、良いところ探しです。かけっこで一番になったなどの勝ち負けではなく、日常生活の中で良いところを探します。子どもをよく見ていると、お手伝いをしたことやあいさつができたこと、我慢ができたことなど、いろいろ見つけられると思います。

次のステップは、良いところを見つけたら、すぐに具体的に褒めることです。子どもの中で、自分の具体的な行動がプラスに評価されると、自信を持てるようになります。また、身近な大人が自分を見てくれていると子どもが感じられることで、安心感を持つことができます。

このように、子どもを上手に褒めるには、子どもを肯定的に見つめる大人の目線と、何を褒められているか子どもに分からせることが大切です。

三原市臨床心理士 辰己健一

### 健康相談

とき 8日(木)13時15分～14時(受け付け)  
ところ サン・シープラザ(3階)

※本郷・久井・大和保健福祉センターでは、随時実施しています。(要予約)  
内容 健診結果の相談、食生活相談、検尿、血圧測定など

相談料 無料  
用意する物 健康診査の結果、健康手帳など  
※希望者は直接会場へ。  
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

### いろいろなんでも相談

とき ①9日(金)②16日(金)13時30分～15時30分

ところ ①本郷保健福祉センター②大和保健福祉センター  
内容 精神科医師、精神保健福祉士による相談

定員 各2人(申し込み先着順)  
申し込み ①7日(水)までに本郷保健福祉センター(☎0848・86・3609)②14日(水)までに大和保健福祉センター(☎0848・734・0960)へ