



健康ひろば

Health information

5月

楽しく健康に暮らすための情報&アドバイスを紹介。

おうちで健康体操教室

時 ①5月26日(金)10時~11時 ②6月9日(金)10時~11時
所 ①久井南コミュニティセンター ②船木コミュニティセンター
対 65歳以上の人
【講師】 マリエフィットネスサポート 松尾紀江さん
定 20人(要申し込み)
申 高齢者福祉課(TEL 0848-67-6055)
FAX 0848-64-2130)

休日夜間急患診療所の運営時間を変更します

【運営時間】 平日 19時~22時
 土曜日 17時30分~22時
 日曜日、祝日 8時30分~22時
【診療科】 内科・外科
所・問 三原市医師会病院(TEL 0848-62-3113)

こころの健康相談

【広島ひきこもり相談支援センター(東部センター)による相談】
時 30日(火)13時30分~15時30分
所 久井保健福祉センター
対 おおむね18歳以上
定 1人(要申し込み)
申 22日(月)までに久井保健福祉センター(TEL 0847-32-8551)へ
【臨床心理士による相談】
時 ①15日(月)13時30分~15時30分 ②25日(木)10時~12時 ③6月12日(月)13時30分~15時30分
所 サン・シープラザ3階
対 児童・生徒などとその保護者
定 各1人(要申し込み)
申 ①8日(月)②17日(水)③6月2日(金)までに保健福祉課(TEL 0848-67-6053)へ
【精神科医師による相談】
時 6月8日(木)13時~14時
所 サン・シープラザ4階
定 1人(要申し込み)
申 31日(水)までに保健福祉課(TEL 0848-67-6053)へ

こころの相談室「ここケア」

時 3日を除く毎週火・水曜日9時~18時30分
所 問 カウンセリングルームここケア(西町一丁目 TEL 0848-62-2500)
内 臨床心理士による相談
対 精神科に通院していない人と家族(要申し込み)
¥ 3回まで無料

献血に協力を

時 ①13日(土)10時~12時、13時30分~16時 ②28日(日)10時~12時、13時30分~16時 ③6月4日(日)10時~12時、13時30分~16時
所 ①フジグラン三原(円一町一丁目) ②ランドマーク三原(城町三丁目) ③イオン三原店(城町二丁目)
申 事前申し込みが必要です。詳しくは日本赤十字社HPへ。
問 保健福祉課(TEL 0848-67-6234) 日本赤十字社HP →

フレイルを予防しよう!

テーマ

毎日楽しく生活できていますか?



フレイルチェックを市HPに開設しています↑
 高齢者福祉課 TEL 0848-67-6055
 FAX 0848-64-2130



自分にあった気分転換をしましょう

フレイル(健康と要介護の間の状態)とは、加齢や病気により身体が衰弱した状態のことだけでなく、心の健康が衰弱した状態も含まれています。毎日の生活を明るい気持ちで過ごすことはフレイルの予防につながります。悩みがあれば信頼できる人に相談する、友人に会う、散歩などの適度な運動をする、趣味のサークルに参加するなどストレスをためない生活を心掛けましょう。

認知症チェック



↑市HP

認知症の症状を簡単にチェックできます。

障害について考えてみませんか



障害については市HPにも掲載しています↑
 障害者福祉課
 TEL 0848-67-6060 FAX 0848-64-2130

第2回 肢体不自由 ... 腕や脚、体幹などに欠損や機能障害が生じ、日常の動作や姿勢の維持が困難な状態

車椅子使用者の声

車椅子使用者が車から乗り降りするとき、車椅子のスペースを確保するため、ドアを全開にする必要があります。そのため、車椅子用の駐車スペースが無い場所では、車の近くに自転車などがあると乗り降りができません。

こんな配慮が必要です

車椅子用の駐車スペースは、通常の駐車スペースより広がっています。車椅子使用者が車椅子用の駐車スペースを利用できるよう、空いていても利用は控えましょう。また、駐車スペースの近くに物を置かないようにしましょう。