



介護予防研修会 ～運動コースin本郷～

とき 8月28日(木)、9月11日(木)・25日(木)、10月9日(木)・23日(木)、11月6日(木)・20日(木)(全7回)

※時間は10時～11時30分。
ところ 本郷生涯学習センター

対象 65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない人
定員 30人(申し込み先着順)



申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

アルコールと健康を 考えるつどい

とき 11月(月)15時30分～17時
ところ 久井保健福祉センター
内容 お酒の害の個別相談
申し込み 8日(金)までに久井

健康相談

保健福祉センター(☎0847・32・8551)へ

とき	ところ
1日(金) 10時～11時30分	本郷保健福祉センター(☎0848・86・3609)
22日(金) 13時～17時	久井保健福祉センター(☎0847・32・8551)
25日(月) 13時15分～15時15分	大和保健福祉センター(☎0847・34・0960)
28日(木) 13時15分～15時15分	サン・シープラザ(☎0848・67・6053)

内容 健診結果の相談、食生活相談、血圧測定など
申し込み 各実施場所へ

こころのなんでも相談

とき ①22日(金)②28日(木)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 ①20日(水)までに本郷保健福祉センター(0848・86・3609)②26日(火)までに大和保健福祉センター

もの忘れ相談

(☎0847・34・0960)へ

とき 21日(木)13時30分～15時30分

ところ 市役所本庁4階 第3会議室

内容 専門医による認知症の症状と治療の相談

定員 2人(申し込み先着順)
申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

敬老祝金を支給します

対象 9月1日現在、市内に住所がある次の年齢の人

・77歳(昭和12年4月1日～昭和13年3月31日生まれ)

・88歳(大正15年4月1日～昭和2年3月31日生まれ)

・100歳以上(大正4年3月31日までの生まれ)

※先月、対象者には案内を送付しています。

問い合わせ先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

献血に協力を

◆9日(土)10時～11時30分、12時30分～16時 イオン三原店(城町二丁目)
◆10日(日)10時～11時30分、12時

いのち 生命きらっと☆こころの健康づくり講演会

とき 30日(土)13時30分～15時30分

ところ リージョンプラザ

演題 STOP!!自殺～東尋坊の命の灯台“茂さん”からのメッセージ～

講師 NPO法人 心に響く文集・編集局理事長 茂 幸雄さん

受講料 無料



定員 400人(先着順)

※希望者は直接会場へ。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

機能訓練室利用のための講習会

とき 21日(木)13時30分～15時30分
ところ サン・シープラザ3階
内容 運動機器を効果的に活用するための講習
対象 65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない人
定員 15人(申し込み先着順)
申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

精神保健福祉相談

とき 20日(水)13時30分～16時
ところ 県東部保健所(尾道市

やすらぎ支援員の養成講座

古浜町) 古浜町) 古浜町)
内容 精神科医師による相談
申し込み 19日(火)までに県東部保健所(☎0848・25・2011)へ

とき 20日(水)・29日(金)(全2回)14時～16時30分

ところ 本郷生涯学習センター
内容 認知症の基礎知識、コミュニケーションについて

対象 認知症高齢者の支援に関心があり、受講後市内で活動ができる人
受講料 無料

申し込み 18日(月)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

こんにちは 保健師です 熱中症に気をつけましょう



気温の上がるこの時期は、暑さに体が対応できなくなり、高齢者や子どもなど多くの人が熱中症にかかります。

高齢になるとのどの渇きや暑さを感じにくくなるので、こまめに水分補給をすることと、エアコンを利用するなど暑さから身を守ることが大切です。

小さな子どもは、体の不調を上手に伝えることができないので配慮する必要があります。晴れた日は、子どもは地面からの照り返しを受けやすいので、長時間の外出は避けましょう。水分補給も忘れずに。

万一、熱中症が疑われる場合は、まず涼しい場所に移動させ、衣服を緩めて体を冷やし、水分補給をさせましょう。ただし、自力で水分をとれない場合や意識がない場合は、すぐに搬送が必要です。

三原市保健師 平本伸子

ジェネリック医薬品による医療費削減報告

国民健康保険では、ジェネリック(後発)医薬品に切り替えた場合、自己負担の削減額が大きい人へ通知をしています。

●2月分の削減効果

・切り替えた人数 3,293人
・削減された金額 660万4,897円

問い合わせ先 保険医療課(☎0848・67・6050)

介護職員初任者講習

とき 9月8日(月)～12月5日(金)(全29回)
ところ ニチイ学館三原教室(城町一丁目)

対象 ハローワークに求職登録をしている55歳以上の人
受講料 無料

申し込み 8月12日(火)までにハローワーク(☎0848・64・8609)またはシルバール材センター(☎0848・63・2266)へ

男性の料理教室

とき 22日(金)10時～13時
ところ サン・シープラザ(3階)
対象 65歳以上で一人暮らしの男性、男性介護者
参加費 200円
申し込み先 社会福祉協議会(☎0848・63・0570)



子育て 応援



親子ストレッチ

とき 25日(月)10時～11時
ところ 中央公民館
対象 1～3歳児とその保護者
定員 30組(申し込み先着順)
参加費 100円
申し込み 20日(水)までに中央公民館(☎0848・64・2137)へ

親子で作る やささお好み焼き教室

とき 26日(火)10時～12時30分
ところ サン・シープラザ(3階)
内容 たこ入りお好み焼き作り
対象 小学生とその保護者
申し込み 19日(火)までに保健福祉課(☎0848・67・6037)へ

マタニティスクール

とき 29日(金)10時～15時

ところ サン・シープラザ(3階)
内容 妊娠・出産についての話、栄養講座、調理実習など
申し込み 22日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ

子育て支援センターでの子育て相談

①1日(金)10時～11時 あやめが丘保育園(沼田西町惣定)
②7日(木)10時～11時 さんさんまりん保育園(港町三丁目)
内容 身体測定、育児・栄養・歯科相談、遊びの広場
対象 乳幼児とその保護者
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

離乳食教室

とき 9月12日(金)13時30分～15時
ところ サン・シープラザ(3階)
内容 離乳食のすすめ方、調理実習、試食など
対象 0～6カ月の保護者
※託児も可能(要予約)。
申し込み 9月5日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6037)



子育て応援相談

とき 12日・14日を除く火・木曜日10時～12時、13時～15時
ところ サン・シープラザ(3階)
内容 乳幼児の発達や子育て相談、専門機関の紹介など
対象 乳幼児の保護者
申し込み先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

子育て支援サロン

とき 14日を除く火・木曜日10時～12時、13時～16時
ところ サン・シープラザ(4階)
内容 ふれあい遊び、絵本や遊具遊び、子育て相談など
対象 乳幼児とその保護者
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

親子で簡単スイーツづくり

とき 10日(日)10時～12時
ところ 中央公民館
内容 食パンを使った菓子パン、フルーツ杏仁作り
参加費 800円、小学生以下300円
申し込み 4日(月)までに市民団体つくろう三原(☎090・5375・7206)へ