



もの忘れ相談

とき 10日(木)13時30分～15時30分

ところ 市役所本庁4階

内容 介護相談員による認知症

の介護・生活支援の相談

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)

認知症サポーター養成講座 フォロアップ研修

とき 15日(火)13時30分～15時

ところ 久井保健福祉センター

内容 認知症につ

いての基礎知識

対象 認知症サ

ポーター養成講

座を受講したことがある人

定員 20人(申し込み先着順)

申し込み先 高齢者福祉課(☎

0848・67・6055)



運動機器利用のための 講習会

とき 17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

器を安全・

効果的に利

用するため

の講習

対象 要支援・

要介護認定

を受けてい

ない65歳以

上の人

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)



こころのなんでも相談

とき 17日(木)13時30分～15時

30分

ところ 大和保健福祉センター

内容 精神科医師による相談

定員 2人(申し込み先着順)

申し込み 15日(火)までに大和

保健福祉センター(☎084

7・34・0960)へ

家族のつどい&勉強会

とき 11日(金)13時30分～15時

こんにちは 保健師です



アルコール依存症について

飲酒は少量であれば、気持ちをリラックスさせたり、コミュニケーションを円滑にしたりするなどの効果があります。しかし、大量になると、アルコール依存症を引き起こす原因になります。

アルコール依存症とは、お酒がないと物足りなく感じるようになり、飲酒のコントロールができず、生活の中で次第にお酒を優先させてしまう状態のことです。こうした状態を防ぐためにも、必ず飲酒しない日を設けて、上手にお酒と付き合い、心身の健康を保ちましょう。

市内には断酒友の会があります。お酒に悩んでいる人や家族が集まり、お酒の悩みを相談したり、話し合ったりして、アルコールと健康について考えています。「お酒をやめたいけどやめられない」「もしかしてアルコール依存症かもしれない」と思った時には、精神科病院や市保健福祉課(☎0848・67・6061)、三原断酒友の会(☎0848・62・5612)に相談してください。

三原市保健師 十楽眞帆

30分

ところ サン・シープラザ4階

演題 自分を見つけるワークラ

イフ

講師 NPO法人びいあらい

ぶほつとはうすのばら 管

理者 久次米 博子さん

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(☎0

848・67・7101)

精神保健福祉相談

とき 16日(水)13時30分～16時

ところ 県東部保健所(尾道市

古浜町)

内容 精神科医師による相談

申し込み 15日(火)までに県東

地域福祉講演会

とき 15日(火)13時30分～15時

30分

ところ 市民福祉会館5階

演題 これから求められる地域

の福祉活動について(介護保

険制度の今後を踏まえ)

講師 県立大

島大学保健

福祉学部長

授 金子努



さん

定員 130人(申し込み先着

順)

申し込み先 社会福祉協議会

(☎0848・63・0570)

男性の料理教室

とき 17日(木)10時～13時

ところ サン・シープラザ3階

対象 65歳以上で1人暮らしの

男性、男性介護者

定員 30人(申し込み先着順)

参加費 250円

用意する物 エプロン、三角巾

申し込み 14日(月)までに社会

福祉協議会(☎0848・63・

0570)へ

献血に協力を

とき 11日(金)9時30分～11時

30分

ところ 市役所本庁地下

問い合わせ先 保健福祉課(☎

0848・67・6234)