



高齢者虐待防止講演会

とき 23日(月)13時30分～15時
ところ 中央公民館

演題 家族で介護を考える

～1人で抱えこまない介護～

講師 福山リハビリテーション
病院社会福祉士 赤山亮さん

定員 150人(申し込み先着順)

申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

男性の料理教室

とき 26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 18日(水)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

運動機器の利用講習

とき ①19日(木)13時30分～15時30分②27日(金)14時～16時

ところ ①サン・シープラザ3階②本郷福祉センター

内容 安全で効果的に運動機器を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歳以上の入居者

定員 各10人(申し込み先着順)

申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

家族のつどいカフェ

とき 13日(金)13時30分～15時30分

ところ サン・シープラザ3階

テーマ 大人のひきこもり

講師 NPO法人ちゃんくす代表 西上忠臣さん

対象 こころの病を抱える人の家族

申し込み先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

精神保健福祉相談

とき 18日(水)13時30分～15時30分

ところ 県東部建設事務所三原支所(〒一町二丁目)

内容 精神科医師による相談

集団健診を受けましょう

申し込み 13日(金)までに県東部保健所(☎0848・25・4640)へ

とき	ところ	受付時間	健診項目	対象年齢
2月15日(水)	本郷生涯学習センター	9時～10時 ※託児あり。	乳がん 子宮頸がん 大腸がん <small>女性限定 レディースデイ 健診</small>	20歳～ 20歳～ 40歳～
2月16日(木) 3月6日(月)	リージョンプラザ			
2月17日(金) 3月7日(火) ～10日(金)	リージョンプラザ	8時30分～10時30分 ※託児なし。	胃がん、肺がん、大腸がん 乳がん、子宮頸がん 前立腺がん 基本・特定健診 肝炎ウイルス	40歳～ 20歳～ 50歳～ 20歳～ 40歳～

申し込み 2月受診は1月13日(金)、3月受診は1月31日

こんにちは

保健師です

疲れたときは気分転換を



普段の生活を振り返ってみてください。あなたは笑顔で過ごせていますか。仕事や家事、育児などの疲れで不機嫌な表情になっていませんか。笑顔になれていないのは心に負荷がかかっている証拠です。

心を休めるには自分が好きなことをする時間を作ること。読書や音楽鑑賞、テレビを見るなど方法は人それぞれですが、自分が好きなことに熱中して、溜まったストレスを発散することが大切です。軽い運動やストレッチも有効です。1日の中で、少しでも自分の時間を作ようにしましょう。

市では「こころのなんでも相談」を行なっています。体がだるい、眠れないなど、気になることがあれば気軽に相談してください。

心の負荷を軽減し、今年を笑顔で過ごしましょう。

保健師 山中郁也

献血にご協力を

(火)までに保健福祉課(☎0848・67・6053)へ

とき 13日(金)10時～13時、14時～16時

ところ フジグラン三原

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

こころのなんでも相談

とき 19日(木)13時30分～15時30分

ところ サン・シープラザ4階

内容 精神科医師による相談



アレルギー疾患相談

定員 2人(申し込み先着順)
申し込み 17日(火)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ

とき 17日(火)13時30分～15時30分

ところ 県東部保健所(尾道市古浜)

内容 食物アレルギーや気管支ぜんそくなどの相談

問い合わせ先 県東部保健所(☎0848・25・4641)

