



精神保健福祉相談

とき 22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(円一町二丁目)

内容 精神科医師による相談

申し込み 17日(金)までに県東部保健所(☎0848・25・4640)へ

いろいろのなんでも相談

とき 9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
定員 2人(申し込み先着順)
申し込み 7日(火)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ

運動普及リーダー育成講座

とき 5月～8月の全6回
 ※いずれも10時～12時。
ところ サン・シープラザなど

内容 運動についての講義や実習
対象 75歳以下で、受講後に運動の普及活動ができる人
定員 30人(申し込み先着順)
申し込み 31日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6053)へ

薬局での糖尿病リスク測定は31日(金)まで

内容 血糖値の自己測定、薬剤師による結果説明と指導
 ※実施薬局は市ホームページで確認してください。
対象 40～75歳未満の人
測定料 無料

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

高齢者肺炎球菌の予防接種は31日(金)まで

実施場所 県内の広域予防接種受託医療機関
用意する物 予防接種券、予防接種予診票、住所が確認できる物
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6234)

食生活改善推進員の養成講座

とき 6月～12月の全6回
 ※いずれも9時30分～15時。
ところ サン・シープラザなど
内容 食生活を中心とした健康

こんにちは 保健師です



その物忘れ、まず相談してみてください

最近、「物事が覚えられない」「すぐに忘れてしまう」などの相談が増えています。こうした物忘れは、単に加齢によるものだけでなく、認知症の症状かもしれないので注意が必要です。

認知症による物忘れには、自分自身の行動や慣れ親しんだ物事を忘れてしまうといった特徴があります。本人は思い出せない事が増えて不安が強くなり、怒りっぽくなったり、人との交流を避けるようになっていたりすることもあります。

認知症の始まりは、老化現象と紛らわしく、周囲の人には分かりにくいものです。身近な家族だからこそ、「もしかして?」と気付くことができます。以前に比べて物忘れが増えた、感情が不安定になったと感じたときは、専門機関へ相談しましょう。

市では、認知症初期集中支援チームを配置しています。看護師や作業療法士など、専門の知識を持ったスタッフが自宅を訪問し、本人や家族の状況にあった医療・介護サービスが受けられるように支援しています。

認知症は、早期発見・治療によって、症状を軽減し、進行を遅らせることができる病気です。自分自身や家族の物忘れが気になったら、まずは高齢者福祉課(☎0848・67・6055)に相談してください。

保健師 砂田 真由美

男性の料理教室

とき 24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

申し込み 17日(金)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

運動機器利用の講習

とき ①16日(木)13時30分～15時30分
 ②17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2階

対象 要支援・要介護認定を受

についての講義と調理実習

対象 70歳以下で、受講後は食育の推進活動ができる人

申し込み 4月28日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6053)へ

家族のつどい&勉強会

とき 10日(金)13時30分～15時30分
ところ サン・シープラザ4階
テーマ 障害年金について

講師 押尾クリニック精神保健福祉士 寺井俊江さん

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(☎0848・67・7101)

第11回大和町健康ウォーキング

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)

とき 4月2日(日)9時～12時
ところ 白竜湖スポーツ村公園

内容 ①お花見コース4km
 ②健脚自慢コース9km
定員 200人(申し込み先着順)
参加費 300円(小学生以下は無料)

申し込み 3月27日(月)までに申込書(各保健福祉センター、各支所に用意)または電話で(大和町自治振興連合会(☎0847・33・0223)へ)