



休日の健診

時 25日(日) 8時30分～

所 申 三原市医師会病院 ☎0848・67・7030

48・67・7030

内 各種健診・がん検診

など



定 各30人(要申し込み)

料 有料(健診項目による)

「介護予防健康体操」のDVDを無料で貸し出し

介護予防に役立つ体操を収録したDVDを無料で貸し出ししています。



所 申 高齢者福祉課

(市役所本庁1階 ☎0848・67・6055)

健康ウォーキング

「西国街道と史跡&新幹線を往く」

時 11月1日(日) 9時～12時

※少雨決行。

所 集合：宮浦公園 多目的広場

コース 5.2km

定 50人(要申し込み)

※小学生以下は保護者同伴。

申 10月23日(金)までに保健福祉課

☎0848・67・6053

へ

城下町でくたくウオーク

時 10日(土)・24日(土) 10時30分～12時

所 集合：うきしろロビー

内 三原城天主台跡や船入櫓など

希望する場所を案内(申し込み不要)

間 三原観光協会 ☎0848・67・5877

67・5877

目の相談会

時 11月5日(木) 10時～12時、13時～15時のうち30分

所 サン・シープラザ3階

対 未就学児

定 8人(要申し込み)

用 母子健康手帳

申 開催日の前日までに保健福祉課

☎0848・67・6061

へ

若者の発達相談ができます

市では、保健師や臨床心理士が若者の発達相談に応じています。

す。「整理整頓ができない」「指示が覚えられない」「コミュニケーションがうまくいかない」など、心配な事がある場合は気軽に相談してください。

時 21日(水) 9時～17時

※要申し込み。

所 申 保健福祉課(市役所本庁2階 ☎0848・67・6359)

こころの健康相談・ひきこもり相談

時 22日(木) 13時～14時30分

所 サン・シープラザ3階

内 精神科医師による相談

定 2人(要申し込み)

申 20日(火)までに保健福祉課 ☎0848・67・6061

へ

こころの健康相談・ひきこもり相談

時 毎週火・水曜日 9時～18時30分

所 申 カウンセリングルームここケア(西町一丁目 ☎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)



こころの相談室「ここケア」

時 毎週火・水曜日 9時～18時30分

所 申 カウンセリングルームここケア(西町一丁目 ☎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)

市HPで認知症チェックを

物忘れなどの認知症の症状を簡単にチェックできるサイトを市HPで公開しています。チェックリストには本人用のほか、家族や周囲の人向けのものもあります。

高年齢者福祉課 ☎0848・67・6055

市HPの2次元コード

QRコード

市HPの2次元コード

市HPの2次元コード

市HPの2次元コード

市HPの2次元コード

市HPの2次元コード

こんにちは

栄養士です



食べて元気に!毎日10種類の食品を取り入れましょう

いつまでも健康で自立した生活を送るためには、筋肉の量を保つことが大切です。筋肉量が減ると、介護が必要になる前の段階(フレイル)に近づいてしまいます。最近、筋肉量の減少と摂取する食品の種類との関連性が注目されています。日々の食品摂取の状況について一緒にチェックしてみましょう。

次の「肉類」「魚介類」「卵(魚卵を除く)」「牛乳」「大豆製品」「緑黄色野菜」「海藻類」「いも類」「果物」「油脂類」のうち、ほとんど毎日食べている食品がいくつあるか数えてみてください。これら10種類のうち、7種類以上を食べることが良いとされており、より多くの種類の食品を食べている人ほど筋肉量が多く、日常生活に必要な握力などが高いということが近年の研究で明らかになっています。

7種類以上食べることができていない人は、少しでも簡単に多くの種類の食品を取れるように「間食を果物や乳製品などに変える」「缶詰を利用する」など小さな工夫から始めてみましょう。食事や栄養について何か心配な事があれば、保健福祉課(☎0848・67・6053)に気軽に相談してください。

三原市管理栄養士 岡野 綾

料 3回まで無料

市HPで認知症チェックを

物忘れなどの認知症の症状を簡単にチェックできるサイトを市HPで公開しています。チェックリストには本人用のほか、家族や周囲の人向けのものもあります。

高年齢者福祉課 ☎0848・67・6055

市HPの2次元コード

市HPの2次元コード

市HPの2次元コード

市HPの2次元コード

市HPの2次元コード

市HPの2次元コード

市HPの2次元コード

家族介護教室

時 10月30日(金)～12月11日(金) 10時～11時30分(全6回)

所 市民福祉会館4階

内 認知症ケアの学習

対 認知症の人を日常的に介護している家族

定 20人(要申し込み)

申 10月16日(金)までに県立広島大学三原キャンパス ☎0848・60・1245

へ

へ

へ

へ