



### 健康遊具で健康づくりを

宮浦公園内の健康遊具に「ソロソロ平均台」を追加しました。健康づくりに活用してください。



▲バランス感覚を高めます

### 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。

#### ●5月分の削減効果

- ・切り替えた人数 3,090人
- ・削減された金額 579万9,730円

問い合わせ先 保険医療課 ☎0848・67・6050

### 健康相談

とき 14日(木)13時15分～15時15分

ところ サン・シープラザ(3階)

内容 健診結果の相談、食生活相談、血圧測定など

定員 6人(申し込み先着順)

相談料 無料

申し込み先 保健福祉課 ☎0848・67・6053

### 男性のためのさわやか健康体操

とき(毎月) 月曜日(祝日、年末年始を除く)10時～11時

ところ サン・シープラザ(3階)

内容 ストレッチや筋力トレーニングの紹介

対象 65歳以上の男性



※希望者は直接会場へ。

問い合わせ先 高齢者福祉課 ☎0848・67・6055

### 献血に協力を

◆4日(月)10時～12時、13時～15時 幸崎コミュニティセン

ター

◆16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)

### いろいろのなんでも相談

とき 15日(金)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)

相談料 無料

申し込み 13日(水)までに保健福祉課 ☎0848・67・6061へ

### ひきこもり相談

とき 27日(水)13時30分～16時

ところ 県東部建設事務所三原支所(内一町二丁目)

内容 精神科医師による相談

申し込み 26日(火)までに県東部保健所 ☎0848・25・2011へ

### 家族のつどい&勉強会

とき 18日(月)13時30分～15時30分

ところ サン・シープラザ(4階)

演題 こころのお薬のお話

講師 薬剤師 武内滋子さん

対象 心の病を抱える人の家族

### こんにちは

## 高齢者相談センターです



### さりげなく見守り、地域での孤立防止を

詐欺被害や孤独死、虐待など高齢者を取り巻く問題の多くには、「孤立」が関連しています。

住み慣れた地域で安心して生活するためには、住民同士がつながりを持ち、孤立を防ぐことが大切です。そのために必要となるのが地域での見守りです。ここでの見守りとは、誰かが役割を担うのではなく、お互いさまの気持ちで、「いつもと様子が違うのでは?」、「少し心配」といった変化に気付けるように、さりげなく見守ることです。

安心して生活できる地域になるように、一人一人が意識を持って、まずはあいさつや声掛けから取り組みましょう。見守りの中で、カーテンが閉まったまま、最近見かけないなどの気付きがあれば、高齢者相談センターに連絡してください。

高齢者相談センター 三原市医師会 社会福祉士 尾野康雄

申し込み先 精神障害者家族会 三保会事務局(やっさ工房内) ☎0848・67・7101

とき 14日(木)13時30分～15時

ところ 尾道市立市民病院(尾道市新高山三丁目)

演題 ①薬のお話②治療の新しい流れ

問い合わせ先 県東部保健所 ☎0848・25・2011

とき 28日(木)13時30分～15時

ところ サン・シープラザ(4階)

とき 22日(金)までに、ボランティア・市民活動サポートセンター ☎0848・67・9339へ

申し込み 21日(木)までに社会福祉協議会 ☎0848・63・0570へ

### 男性の料理教室

とき 28日(木)10時～13時

ところ サン・シープラザ(3階)

対象 65歳以上で一人暮らしの男性、男性介護者

参加費 200円

申し込み 21日(木)までに社会福祉協議会 ☎0848・63・0570へ

申し込み 21日(木)までに社会福祉協議会 ☎0848・63・0570へ