



### 家族のつどい&勉強会

**とき** 23日(火)13時30分～15時30分  
**ところ** サン・シープラザ4階  
**テーマ** 家族が元気であるために  
**講師** 地域生活支援センターまほろば 金子百合子さん  
**対象** 心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(やっさ工房内 ☎0848・67・7101)

### 運動機器の利用講習

**とき** 26日(金)13時30分～15時30分  
**ところ** 本郷福祉センター2階  
**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歳以上の人  
**定員** 10人(申し込み先着順)  
**申し込み先** 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

### 薬局で糖尿病のリスク測定ができます

**実施期間** 3月31日(土)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  
**対象** 40～74歳で特定健康診査を受けていない人  
**費用** 無料  
 ※実施薬局など、詳しくは問い合わせください。

### 地域福祉講演会

**とき** 27日(土)10時～12時  
**ところ** サン・シープラザ4階  
**演題** 住民ネットワークづくりの必要性と地域福祉活動の進め方  
**講師** 県立広島大学講師 手島洋さん  
**定員** 60人(申し込み先着順)  
**申し込み** 23日(火)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

### 献血に協力を

**とき** 19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)

### 高齢者インフルエンザ予防接種

予防接種を受けることのできる期間を今月末まで延長します。接種を希望する人は申し込んでください。



**接種時期** 31日(水)までに1回  
**対象** ①または②に該当する人  
 ①接種日に65歳以上 ②接種日に60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に重い障害がある  
**自己負担金** 1500円  
 ※生活保護世帯、市民税非課税世帯へ介護保険料段階1～3の人は無料です。介護保険料納付通知書の写しを用意してください。  
**用意する物** 印鑑、身分証明書  
 ※接種後に料金の払い戻しはできません。介護保険料納付通知書がない人、市外で接種する人は事前に手続きしてください。  
 ※代理の人が手続きする場合は、代理の人の印鑑と身分証明書が必要です。

**申し込み・問い合わせ先** 保健福祉課(☎0848・67・6234)

## こんにちは 大和診療所です ACPから始める1年



年が改まった節目に、旧年を振り返り、新しい年に思いをはせる人は多いでしょう。そんなあなたにアドバンス・ケア・プランニング(ACP)をお勧めします。ACPは、あなたの人生に対する価値観や将来受けた治療などを、家族・医療関係者と話し合いながら、まとめていく作業です。「私は延命治療を受けない」など、受けたくない治療についても話し合えます。この過程であなたの思いが家族に伝わり、万一、意思表明ができなくなったときにも、あなたの意思を尊重することができます。「そんな縁起でもないことは考えたくない」と思考を止めずに、自分の将来を考える1つの道しるべとして、もしもの場合に備えてはいかがでしょう。興味を持たれた人は、広島県地域保健対策協議会のホームページ(<http://citaikyو.jp/>)をご覧ください。

大和診療所所長 藤家証一

### 男性の料理教室

**とき** 25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、または介護中の男性  
**定員** 30人(申し込み先着順)  
**参加費** 250円  
**申し込み** 18日(木)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

### 精神保健福祉相談

**とき** 17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)

### いろいろのなんでも相談

**とき** 11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)  
**相談料** 無料  
**申し込み** 9日(火)までに大和保健福祉センター(☎0847・34・0960)へ

