



運動機器の利用講習

とき 23日(金)13時30分～15時30分
ところ サン・シープラザ3階
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)

春よ来い！サーキットウォークで寒さを吹き飛ばそう

とき 25日(日)8時～
 ※雨天中止。
ところ 集合：やまみ三原運動公園


内容 ラジオ体操、ストレッチ、ウォーキングフォームの指導、ウォーキング
 ※ウォーキングの距離は1～30km内で自由に設定できます。
申し込み先 NPO法人ポラーノ(☎0848・66・3900)

専門チームによる糖尿病予防教室

とき 16日(金)13時30分～15時30分
ところ サン・シープラザ4階
内容 興生総合病院糖尿病チームによるリレートーク
 ①糖尿病になりそうな人が知っておくこと／医師 難波康男さん
 ②糖尿病と診断された方へ／楽しく生活していくために／看護師 高橋弥生さん
 ③フレイルサイクルや糖尿病と付き合うための運動療法の提案／理学療法士 落合直人さん

男性の料理教室

対象 空腹時の血糖値が100mg/dl以上、またはHbA1c 5.6%以上の人
定員 50人(申し込み先着順)
申し込み先 保健福祉課(☎0848・67・6053)
とき 23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、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
用意する物 エプロン・三角巾
申し込み 16日(金)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

第11回「ころ」♥ネットみはらまつり

とき 17日(土)11時～15時30分
ところ 市民ギャラリー(ペアシティ三原西館2階)
内容 作品展示、バザー、交流会
 ※希望者は直接、会場へ。
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

いろいろのなんでも相談

とき 16日(金)13時30分～15時30分
ところ サン・シープラザ4階
内容 精神保健福祉士による相談
定員 2人(申し込み先着順)
申し込み 14日(水)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ

家族介護者の交流会

とき 23日(金)10時30分～15時
ところ かんぼの宿竹原(竹原市西野町)
内容 食事、介護相談など
対象 要介護1以上の人を在宅で介護している家族
定員 90人(申し込み先着順)
参加費 無料
申し込み 16日(金)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

こんにちは 保健師です 心の健康を考えよう



私たちは日々、仕事や家庭、病気など、さまざまなことにストレスを感じています。たくさんを溜め込み、上手に対処できなくなると、うつ病などの心の病を患う可能性があります。悪化すると、大切な命を自ら絶つことにもなりかねません。

しかし、私たちはさまざまなことを気持ちの問題と思い込み、自分の意思でどうにかしようと頑張りがちです。心の病の回復には、休養や治療が大切です。大好きなことが楽しめなくなった、夜眠れない、意欲が出ないなどの症状がある人は、心が休養を求めているサインです。自分がリラックスできる方法で息抜きをしましょう。また、1人で抱え込まないよう、信頼できる人へ相談することも大切です。

市では精神科医などの専門家を招いて、ころのなんでも相談を実施しています。気軽に保健福祉課(☎0848・67・6061)へ連絡してください。

保健師 山中郁也

今年度40・50・60歳の方は 歯科健診が無料

実施期間 3月31日(土)まで
 ※対象者には緑色の無料券を送付しています。
受診方法 市内の歯科医院に直接予約し、無料券を持参
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6053)
とき ①9日(金)②16日(金)
 ※いずれも13時30分～16時30分
ところ 久井保健福祉センター

高齢者生活支え合い サポーター養成講座

とき・ところ ①8日(木)13時30分～16時・三原赤十字病院
 ②24日(土)10時～12時、13時～16時・イオン三原店
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

献血に協力を

講師 県立広島大学講師 手島洋さんほか
対象 市内在住で高齢者の生活支援に関心のある人
定員 各50人(申し込み先着順)
申し込み 8日(木)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ