



### いろいろの何でも相談

**とき** 26日(木)13時30分～15時30分  
**ところ** 久井保健福祉センター  
**内容** 精神科医師による相談  
**定員** 2人(申し込み先着順)  
**申し込み** 24日(火)までに久井保健福祉センター(☎0847・32・8551)へ

### 認知症予防教室

**とき** 9月21日(金)～11月9日(金の金曜日全8回)10時～12時  
 ※7月27日(金)に認知機能・体力測定をします。

**ところ** 市民福祉会館  
**講師** 県立広島大学教授 西田 征治さん

**対象** 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上で、過去に受講していない人

**定員** 20人(申し込み先着順)  
**申し込み先** 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

0848・67・6055

### 運動機器の利用講習

**とき** 27日(金)13時30分～15時30分  
**ところ** 本郷福祉センター2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)

### 認知症講演会

**とき** ①13日(金)14時～15時30分  
 ②21日(土)10時～11時30分  
**ところ** 中央公民館 中講堂

**演題・講師** ①知って得する！認知症の診断・治療・予防について／県立広島大学教授 原田俊英さん  
 ②認知症について学ぼう／南部地域包括支援センター三恵苑センター長 若林裕旨さん  
**定員** 各150人(申し込み先着順)  
**申し込み先** 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

### 男性の料理教室

**とき** 19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

用意する物 エプロン、三角巾

**申し込み** 12日(木)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

### 献血に協力を

**とき** ①22日(日)10時～12時、13時～16時  
 ②24日(火)9時30分～10時30分  
 ③24日(火)13時～16時  
**ところ** ①イオン三原店②久井保健福祉センター③三原赤十字病院  
**問い合わせ先** 保健福祉課(☎0848・67・6053)

### 朝食レシピコンテスト

正しい食生活につながるオリジナルレシピを募集します。  
**対象** 市内在住・在学の高校生  
**申し込み** 9月4日(火)までに応募用紙(提出先、市ホームページに用意)を保健福祉課(☎0848・67・6053)へ

### パーキンソン病教室

**とき** 12日(木)13時30分～15時  
**ところ** 尾道市立市民病院  
**演題・講師** ①パーキンソン病の薬のお話／尾道市立市民病院薬剤師 岡田昌浩さん  
 ②住まいの環境整備と改善のポイント／尾道市立市民病院医師 山脇泰秀さん  
**対象** パーキンソン病患者者と家族

## こんにちは 保健師です



### 熱中症は予防が大切です

熱中症は毎年7月から8月に多く発生します。特に梅雨明けの蒸し暑さに加え、気温が高くなる7月は、体が暑さに慣れていないため、救急搬送される人が急増します。熱中症は、発症すると急激に症状が進み、命に関わることがあります。そのため、予防することが大切です。熱中症を予防するためのポイントは、①帽子や日傘で日差しを避ける②室温が高くなり過ぎないように扇風機やエアコンを上手に使う③通気性や吸水性のよい生地の服や下着を着るなど、服装を工夫する④こまめに水分を補給する。汗をかいた時は適度に塩分を補給する。医師から水分や塩分を制限されている人は、主治医によく相談する⑤食事はバランスよく3食取る⑥作業や運動をするときは、気温や体調に合わせてこまめに休憩をとる、などです。これらのポイントに気をつけて、暑い夏を健康に乗り切りましょう。

三原市保健師 安部順子

**問い合わせ先** 県東部保健所(☎0848・25・4641)

### 休日の健診

**とき** 8日(日)8時30分～  
**ところ** 三原市医師会病院  
**内容** 各種健診・がん検診など  
**定員** 各30人(申し込み先着順)  
**料金** 有料(健診項目による)  
**申し込み先** 三原市医師会病院(☎0848・67・7030)

### 精神保健福祉相談

**とき** 18日(水)13時30分～15時30分  
 0848・67・7067

**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** 13日(金)までに県東部保健所(☎0848・25・4640)へ

### ラジオ体操&ウォーキング

**とき** 13日(金)～19日(木)7時～7時30分  
**ところ** 芸術文化センターポポロ  
**内容** ラジオ体操とストレッチ、ウォーキング(1km)  
**問い合わせ先** 保健福祉課(☎0848・67・6053)