



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

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)