



### 献血に協力を

とき ①9日(金)10時～11時15分  
②25日(日)10時～12時、13時～16時

ところ ①関西住建(新倉二丁目)

②イオン三原店(城町二丁目)

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

0848・67・6053)

### 運動機器の利用講習

とき 9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

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)

0848・67・6055)

### 認知症講演会

とき 16日(金)14時～15時30分

ところ 市民福祉会館5階

演題／講師 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

定員 150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)

精神保健福祉相談

とき 21日(水)13時30分～15時30分

ところ 世羅保健福祉センター(世羅町本郷)

内容 精神科医師による相談

申し込み 16日(金)までに県東部保健所(☎0848・25・4640)へ

休日健診

とき 11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)

0848・67・7067)

認知症サポーターステップアップ講座

とき 20日(火)・27日(火)13時30分～15時

ところ 市民福祉会館2階

内容 認知症の人の思いを理解し、具体的な対応方法を学ぶ

講師 県立広島大学教授 西田征治さん

対象 認知症サポーター養成講座を受講したことがある人

定員 30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)

高年齢者虐待防止ネットワーク協議会の委員を募集

とき 30日(金)13時30分～15時30分

ところ 本郷保健福祉センター

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 28日(水)までに本郷保健福祉センター(☎0848・86・3609)へ

高年齢者虐待防止ネットワーク協議会の委員を募集

地域の高年齢者虐待の早期発見・防止策について話し合う、高年齢者虐待防止ネットワーク協議会の委員を募集します。

任期期間 来年1月～再来年12月

※協議会は年に1回開催予定。

募集人数 若干名

応募資格 市内在住で20歳以上の人

申し込み 22日(木)までに高齢者福祉課(☎0848・67・6055)へ

心の相談室を開設

とき 毎週火曜日、第2・4土曜日9時～18時30分

ところ カウンセリングルーム(ここケア(西町二丁目10番8号))

内容 臨床心理士による相談

対象 精神科に通院していない人と家族

料金 3回まで無料

申し込み 祝日を除く月～金曜日の8時～17時にカウンセリ

男性の料理教室

とき 22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 15日(木)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

## こんにちは 栄養士です

### 朝ごはんを食べて、1日元気に過ごそう



「時間が取れない」「食欲がない」などの理由で、若い世代を中心に朝ごはんを食べない人が増えています。朝ごはんを食べることはイライラを解消し、集中力を高める効果があるため、勉強や仕事の効率アップが期待できます。朝ごはんを習慣的に食べている人は、食べていない人に比べて肥満になりにくく、ダイエットにも効果的です。

そこで毎日朝ごはんを食べるためのちょっとしたコツを紹介します。朝ごはんは朝に時間がなくて食べられなくても、昼食の3時間前までに食べればきちんと消化され、エネルギーを効率よく補給することができるといわれています。また、食欲増進に効果のあるシソやショウガなどの香味野菜を使ったり、お茶漬けやおかゆにしたりすることで、食欲がないときでも食べやすくなります。ぜひ、試してみてください。

朝ごはんは脳の目覚まし時計です。規則正しく食べて脳と体を目覚めさせ、元気に1日のスタートを切りましょう。

三原市栄養指導員 崎田千尋