



休日の健診

- 時 19日(日) 8時30分～
- 所 三原市医師会病院
- 内 各種健診がん検診など
- 定 各30人(要申し込み)
- 料 有料(健診項目による)
- 申 三原市医師会病院(☎0848・67・7030)

春よ来い！サーキットウォークで寒さを吹き飛ばそう

- 時 2月2日(日) 8時～13時30分
- ※雨天中止。
- 所 やまみ三原運動公園
- 内 ウオーキング(1～30名)
- 定 100人(要申し込み)
- ※小・中学生は保護者同伴。
- 申 1月31日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6053)へ



11月の何でも相談

- 時 16日(木) 13時30分～15時30分
- 所 大和保健福祉センター
- 内 精神科医師による相談
- 定 2人(要申し込み)
- 申 14日(火)までに大和保健福祉センター(☎0847・34・0960)へ

男性の料理教室

- 時 23日(木) 10時～13時
- 所 サン・シープラザ3階
- 対 65歳以上で1人暮らし、または介護中の男性
- 定 30人(要申し込み)
- 料 250円
- 申 16日(木)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

精神保健福祉相談

- 時 15日(水) 13時30分～15時30分
- 所 県東部建設事務所三原支所(円一町二丁目)
- 内 精神科医師による相談
- 申 10日(金)までに県東部保健所(☎0848・25・4640)へ

糖尿病予防教室

- 時 2月7日(金) 14時30分～16時10分
- 所 中央公民館2階

内興生総合病院総院長 難波康男さんなどによる糖尿病予防についてのリレートーク

- 定 150人(要申し込み)
- 申 保健福祉課(☎0848・67・6053)

高血圧予防教室

- 時 ①24日(金) 13時30分～15時 ②30日(木) 13時30分～15時30分
- 所 リージョンプラザ南館2階
- 内 ①小園内科・循環器科理事長 小園亮次さんによる講演など
- ②三原赤十字病院理学療法士 上村浩二さんによる講演など
- 対 2回とも受講できる人
- 定 30人(要申し込み)
- 申 保健福祉課(☎0848・67・6053)

健康づくりのための地域活動を支援しています

市は町内会などの住民組織が、健康づくりのために行う地域活動に対して、無料で講師を派遣したり、物品を貸し出したたりするなどの支援を行なっています。健康講座やウォーキングイベントなどで利用してみませんか。

※支援の内容など詳しくは市HPで確認するか、問い合わせてください。



こんにちは 栄養士です

楽しく食事を取りましょう

皆さんは「食べること」を楽しんでいますか。食事は栄養を補給するという大切な役割を担っています。それだけでなく楽しみながら食事を取ることは、脳の働きに良い影響を与えるといわれています。

私たちは食べる時にさまざまな感覚を使っています。「甘い」「しょっぱい」などの味はもちろん、色や形などの見た目、におい、温かさ、音など、複数の情報から食べ物を「おいしい」と判断します。さまざまな感覚を使ってこれらの情報を取り入れることで、脳が刺激され、活性化につながります。盛り付けにこだわったり、旬の食材を使ったりするなど、ちょっとした工夫をすることで、効果はより高まります。

毎日の食事をただ取るだけでなく、楽しむよう意識してみましよう。食に関する不安や質問がありましたら、保健福祉課の栄養指導員(☎0848・67・6061)まで気軽に問い合わせてください。

三原市栄養士 小谷恵子

11月の相談室「リウケア」

- 時 1日を除く毎週火・水曜日、第2土曜日 9時～18時30分
- 所 カウンセリングルームここケア(西町二丁目)
- 内 臨床心理士による相談
- 対 精神科に通院していない人と家族(要申し込み)
- 料 3回まで無料

生活支え合いサポーター養成講座

- 時 ①22日(水) ②29日(水)
- ※いずれも13時～16時。
- 所 ①久井保健福祉センター ②本郷生涯学習センター
- 講師 県立広島大学講師 手島洋さんほか
- 対 市内在住で地域での生活支援に興味がある人
- 定 各70人(要申し込み)
- 申 14日(火)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ