

孤独・孤立対策講演会

「社会的処方」～地域とのつながりを利用して 人を元気にする仕組み～

「孤独・孤立」は、人生のあらゆる場面で誰にでも起こり得るものです。
人間関係の希薄化が進んでいる今、「社会的処方」の仕組みを学び、地域や人とのつながりで、「孤独・孤立」に陥ることなく元気になれるよう、一緒に考えてみませんか？

日 1月20日(火) 13:30～15:00

場 総合福祉センター

講師 西 智弘さん

(川崎市立井田病院腫瘍内科部長/(一社)プラスケア代表理事)

健康推進課 (☎0848-24-1962)



お酒で悩んでいませんか？ 尾道断酒うず潮会

私たちは酒害者本人・家族が集まり、お酒をやめるため尾道地区で定例会を開いています。お気軽にご参加ください。

▼開催日程

・総合福祉センター

毎週木曜 19:00～21:00

・因島中庄公民館

毎週月曜 18:30～20:30

・因島総合福祉保健センター

毎月第1日曜 13:00～15:00

※日程が変更になる場合があります。

参加希望の人は下記の連絡先までご相談ください。

☎尾道断酒うず潮会会長

阪本(☎090-8247-3437)

令和7年度 生活習慣病予防講演会

「長生きの秘訣は血糖と腎臓

ー明日の健康のためにできることー

今回の講演会では、日々の体調にも深く関わっている血糖値や腎臓のことについて、明日からでも無理なく取り組める予防のポイントをわかりやすくお話しします。毎日の生活習慣を見直したい方に役立つ内容です。ぜひご参加ください。

日 1月29日(木) 14:00～15:30

場 瀬戸田福祉保健センター

講師 大西 毅さん

(瀬戸田診療所所長)

健康推進課

(☎0848-24-1962)

長生きの秘訣は
血糖と腎臓
ー明日の健康のためにできることー

瀬戸田診療所 所長
大西 毅 先生

2026年 **1/29** (木) 14:00～15:30
(受付開始 13:00)

参加無料
申込不要

会場 瀬戸田福祉保健センター
2階 作業療法室
(尾道市瀬戸田町林1288-7)

先着順 **血管年齢測定**
血管年齢とは、血管のしなやかさをわかりやすく示したものです。血管は加齢に伴い硬くなったり、狭くなったりします。この機会にぜひ血管の状態を把握してみましょう。(申込不要)

▲申込フォーム

発達支援講演会「行き渋りのある子どもの理解と関わり方」

学校に行けない、行きたがらないお子さんのこと、一人で抱え込んでいませんか？ 子どもの行動の背景に何があるのか、声かけや学校との連携にはどんな工夫ができるのかを講師が分かりやすくお話しします。

日 2月14日(土) 10:00～11:30

場 総合福祉センター

※発達が気になる小中学生のご家族、福祉サービス従事者

子どもの行動の理解と関わり方や学校との連携方法

定50人※託児無し。

講師 出山義洋さん(NPO法人ばちまる代表 精神科認定看護師(旧:児童思春期精神看護領域))

申込フォームで

締 2月5日(木)

☎尾道市障害者サポートセンター

はな・はな

因島・瀬戸田相談センター

(☎0845-23-7020)

社会福祉課

(☎0848-38-9124)



▲申込フォーム

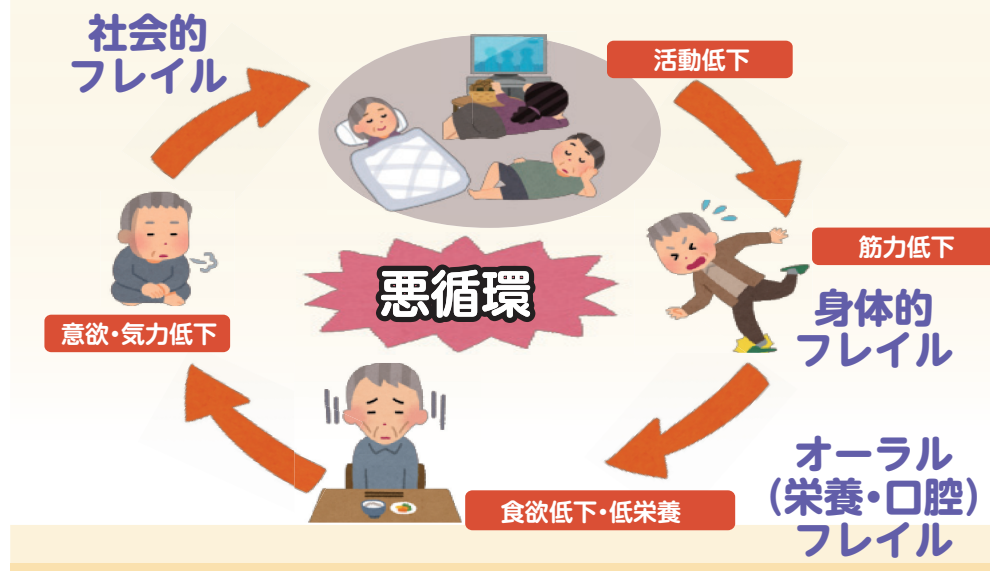
“フレイル” って何？

A

加齢により体力や気力が弱まっている状態です。
放置すると要介護状態になる可能性があります、
予防や改善が可能です。
フレイルに早めに気づいて対応することが必要です。

要支援・要介護の入口が…フレイル(虚弱状態)

☆機能低下のサインに気づきましょう！

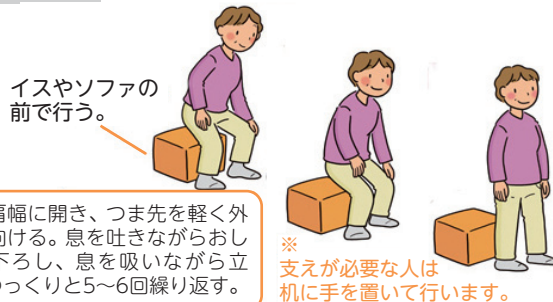


フレイルを予防して元気力アップをめざしましょう！

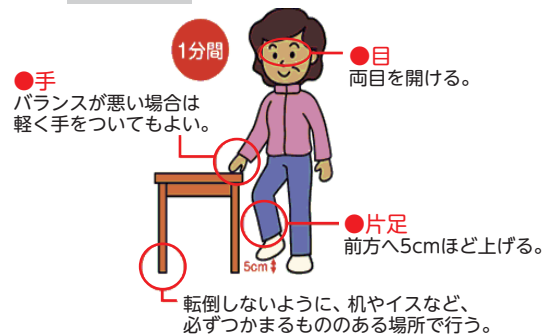
ポイント① いつまでも歩き続けられる体づくり

筋力のアップとバランス力アップ

スクワット 筋力アップの運動例



片足立ち バランス力アップの運動例



ポイント② 栄養のバランス力アップ

毎日きちんと3食、筋肉のもとになるたんぱく質をとる事を意識しましょう。

ポイント③ 元気の源はしっかりかんで食べる力アップ

毎日の口腔ケアと定期的な歯科健診

ポイント④ 元気の秘訣はつながり力アップ

「外出」「友人知人との交流」「集いの場や地域の活動への参加」を積極的に！
社会とのつながりが豊かな人ほど健康寿命が長いと言われています。

冬場は活動や外出機会が減少し、筋力低下をおこしやすい時期です。転倒による骨折などを予防するためにも、意識して身体を動かしましょう！

(☎0848-38-9137)



日 時 期 間 場 所 対 対 象 内 容 定 定 員 料 料 金 持 持 参 参 物 締 締 切
申 込 方 法 申 込 先 問 問 合 合 わ せ 先 電 電 話 フ ァ ク ス e 電 子 メール HP ホ ー ム ペ ー ジ