

健康・福祉

シルバーリハビリ体操 2級指導士(23期生) 養成講習会受講者募集

日 6月8日(火)・11日(金)・14日(月)・18日(金)・21日(月)・25日(金)10:00~16:00(6日間)

- 場 人権文化センター
- 対 市内在住で次のすべての項目に該当する人
 - (1)概ね60歳以上の人
 - (2)常勤の職についていない人
 - (3)シルバーリハビリ体操指導士として地域でボランティア活動ができる人
- 内 解剖運動学、シルバーリハビリ体操 など
- 定 20人
- 講師 医師、理学療法士、シルバーリハビリ体操 1級指導士 ほか
- 備 筆記用具、昼食

高年齢福祉課、健康推進課、各支所などにある申込書を持参か郵送、FAXで
 5月28日(金)
 高年齢福祉課(☎0848-38-9137・FAX0848-37-7260)

活動中の指導士からのメッセージ



シルバーリハビリ体操指導士の川上美保子、岡田京子です。
 自助、互助、共助で“自分も地域も元気なる!”をモットーに体操教室を進めています。地域づくりの仲間へのご参加お待ちしております!

歯っぴーフェスティバルを延期します

毎年、6月の歯と口の健康週間に開催される「歯っぴーフェスティバル」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度は秋頃の開催を予定しています。

健康推進課
 (☎0848-24-1960)

献血

日時	場所
5/22(土) 10:00~12:00 13:15~16:00	ハロース向島店 (予約不可)
5/23(日) 10:00~12:00 13:15~16:00	瀬戸田体育館 (*)
6/8(火) 9:30~11:00	道の駅クロスロードみづほ

(*)骨髄バンクドナー登録会も開催。
 0120-150-554
 (平日8:30~17:30)
<https://www.kenketsu.jp/Login>
 ※献血前日の17:00まで予約可能。(要会員登録)

健康相談など

こころの相談

- こころの健康・ひきこもり相談 (週各日2人)
- 対 こころの悩みのある人か家族、または概ね18歳以上のひきこもり状態にある人か家族(治療中でない人)
- 総合福祉センター(前日までに申込)
- 日 5月25日(火)、6月10日(木) 13:30~16:30
担当 臨床心理士・心理士
申 健康推進課 (☎0848-24-1962)
- 瀬戸田福祉保健センター(1週間前までに申込)
- 日 5月20日(木) 13:00~16:00
担当 精神保健福祉士
申 因島総合支所健康推進課 (☎0845-22-0123)

●こころの相談 (前日までに申込/週2人)

- 御調保健福祉センター
- 日 5月26日(水) 13:30~15:30
対 こころの悩みのある人かその家族担当 公認心理師、保健師
申 御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)

もの忘れ何でも相談

- 御調保健福祉センター
- ※要申込、個別相談。
- 対 認知症状のある人を介護している家族、認知症に関して不安や悩みを抱えている人
- 日 5月20日(木) 13:30~15:00
申 北部地域包括支援センター (☎0848-76-2495)

東部保健所での相談(要申込)

- アレルギー疾患相談
- 日 5月18日(火) 13:30~15:30
6月15日(火) 13:30~15:30
- 内 生活・栄養相談(お子さんは母子健康手帳持参)
- 精神保健福祉相談 (精神科医師による相談)
- 日 5月19日(水) 13:30~15:30
場 広島県東部建設事務所三原支所
- B型・C型肝炎ウイルス検査
- 日 6月17日(木) 6月11日(金)
- HIV抗原抗体検査・梅毒検査
- 日 6月17日(木)
※前日までに予約(匿名可)。
申 広島県東部保健所保健課 (☎0848-25-2011)

妊婦支援金事業

新型コロナウイルス感染症予防対策に留意して過ごしている妊婦に応援支援金を支給します。
 対 尾道市に住民票があり、令和3年4月1日から令和3年9月30日の間に、母子健康手帳の交付を受けた妊婦
 申 該当者には窓口か郵送で申請書を渡します。申請書に記入・押印後、健康推進課へ提出。
 給付金額 妊婦1人あたり1万円
 ※受付確認後、順次支払います。
 日 10月29日(金)
 申 健康推進課 (☎0848-24-1960)

「化学物質過敏症」を知っていますか?

化学物質過敏症とは、ごく少量の化学物質に反応して頭痛や吐き気、めまい、全身のだるさなど様々な精神・身体症状を示す疾患です。化学物質は、化粧品類・洗剤類・殺虫剤・芳香剤・排気ガス・タバコなど身近なものにも含まれています。

暮らしの中で配慮をお願いします

- ・学校や公共の場など人が集まる場所では、香りが過度にならないようにする。
- ・農薬、殺虫剤等を使用するときは、飛散防止に努める。
- ・塗装工事や害虫駆除を行う場合は、その周囲に早めに予定を知らせるなどする。

健康推進課
 (☎0848-24-1962)
 環境政策課
 (☎0848-38-9434)

5月12日は「看護の日」です

近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなんで、1990年に制定されました。新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、看護職の重要性が改めて問われている一方で、これから看護職員の不足が見込まれています。看護職員の資格を得るためには、療養施設で学んだのち、国家試験(准看護師の場合は都道府県知事試験)に合格すると、免許が与えられます。詳しくは、HPをご覧ください。
 健康推進課
 (☎0848-24-1961)
<https://bingolife.jp/kango/>
 「びんご看護ネット」で検索

障害者出前教室(スポーツ)

日 6/18(金) フライングディスク 11/19(金) 室内グラウンド・ゴルフ
 7/16(金) ボッチャ 1/21(金) ドッチビー
 9/17(金) カローリング 2/18(金) レクリエーション・スポーツ
 10/15(金) スロービー
 時間 13:30~15:00
 場 長者原スポーツセンター
 対 原則、障害者手帳(身体・療育・精神)をお持ちの人と介助者
 講師 スポーツ交流センターおりづる職員
 備 屋内用シューズ、運動のできる服装
 開 開催日の1週間前までに電話かFAXで(傷害保険手続きのため)
 申 尾道市身体障害者福祉連合会尾道支部(☎0848-21-2177・FAX0848-21-2178/月~金14:00~17:00、毎月11日~月末のみ)

元気はつらつ!!健康づくりセミナー 知って得する!血糖値改善のコツ

糖尿病についてもっと知りたいあなたへ!予防・改善のコツをお伝えします。
 日 6月28日(月) 13:30~15:30 場 みつぎいきいきセンター
 対 概ね40歳以上の市内在住の人
 内 講義と運動実技指導など 定 15人
 講師 沖田光昭(公立みつぎ総合病院顧問)、久保恵さん(健康運動指導士)
 備 屋内用シューズ、運動のできる服装、飲み物、筆記用具
 日 6月21日(月)
 申 御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

健康まなびあい講座つながり 深めよう 地域の絆

介護予防の知識等を楽しく学び、あなたができる「ちょっとしたこと」を地域のために役立ててみませんか?
 対 市内在住で健康づくりや地域づくり活動に関心のある人
 場 御調保健福祉センターほか
 定 15人程度 日 6月3日(木)

日程	講座内容	
	10:00~12:00	13:30~15:30
6/22(火)	開講式 地域おこし協力隊・大橋和也さん等による話	
7/12(月)	公認心理師講座「アサーションを学んでみよう」	健康体操「さらばぽっこりお腹!今からでもできる体幹トレーニング」
8/23(月)	歯の健康と口腔ケアについて 防災講座「マイタイムラインを作ってみよう」	健康体操「すき間時間で楽しく筋力」
9/6(月)	応急手当を学ぼう ~AEDの取り扱い方~	健康体操「脳が喜ぶ!わくわくエクササイズ」
10/8(金)	調理実習「フレイル予防の料理術」	
11/18(木)		みつぎ空き家再生ツアー
12/13(月)	修了式 ※対象者に修了証書交付。	健康体操「これ効く!ヒノキ棒を使ってエクササイズ」

申 御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)