

5月14日～20日は「ギャンブル等依存症問題啓発週間」です

ギャンブル依存症は、金銭的な問題だけでなく、個人の生活に影響を及ぼすにもかかわらず、ギャンブルを続ける衝動を抑えられない状態をいいます。依存症は、「意思が弱い」、「性格に課題がある」など特別な人だけがなる病気ではなく条件さえそろえば誰でもなる可能性がある病気だと言われています。

依存症の人の多くは、自覚が少なく、気づいていたとしても「まだ大丈夫」「本気になればいつでもやめられる」などと考えます。問題を認識し、回復につなげるためには、適切な診断・治療と周りの支援を受けることが大切です。

医療機関や自助グループなどの情報は依存症対策全国センターHPで検索できます。お悩みの人は、下記までご相談ください。

健康推進課
(☎0848-24-1962)
広島県立総合精神保健福祉センター
(☎082-884-1051)

シルリハ体操だより Vol.1

「シルバーリハビリ体操」(シルリハ)の情報をお届けするコーナーを開始します！(不定期掲載)

第1回目は、尾道市でのシルリハ開始当初から事業に関わっている沖田光昭さん(元・公立みつぎ総合病院顧問)からのメッセージです。

尾道にはシルバーリハビリ体操がある！

私たちにとっての最大関心事のひとつが「健康寿命」の延伸です。しかし、私が思う「健康寿命」はもっと広い意味の寿命です。それは、例え介護が必要になってもある程度自分の意思で人生を謳歌できる寿命です。言い換えれば「心の健康寿命」です。

幸いにも尾道には「シルバーリハビリ体操」(シルリハ)があります。シルリハは「身体」の健康寿命はもちろん「心」の健康寿命も延ばします。更にすごいのは、このシルリハに賛同した市民が「指導士」という伝道師となって地域に貢献されていることです。

尾道の皆様、指導士さん達と一緒に、「自分も元気に、地域も元気に」を合言葉にシルリハを日常化してお互いに「健康寿命」を延ばしましょう！



沖田光昭さん
(元・公立みつぎ総合病院顧問)

今後も指導士会の編集委員と市が協力してコーナーを作っていきます。よろしくお祈りします！



地域でボランティアで体操の指導をしています！シルリハの輪に加わってみませんか？

高齢者福祉課
(☎0848-38-9137)

子育て

パソコン教室入門編 受講生募集 (ワード・エクセルの基本操作)

日 7月3日～9月11日の木曜(全10回) 19:00～21:00
場 総合福祉センター
対 就労を目的とする人(ひとり親家庭・市民優先)
内 パソコンの基本操作や文章入力、簡単な表の作成や計算式など
定 10人
料 10,000円(テキスト代込み)※ひとり親家庭には助成あり。
持 筆記用具
締 6月20日(金)
申 母子・父子福祉センター(☎0848-22-8385)



Let's 旬の野菜をみて、さわって、味わおう

収穫体験やお話しを聞き、スタッフが作った野菜スープをみんなで食べます。五感を使って、食について学びませんか。

日 5月31日(土) 10:00～12:00 **場** 河内公民館
対 市内在住の0～3歳児と保護者(対象児のきょうだいも参加可)
内 絵本読み聞かせ、手遊び、野菜の収穫体験、野菜の話、野菜スープの試食 **定** 20組
料 1組200円(大人2人目から1人につき100円追加)
持 飲み物、お椀、箸、敷物、汚れても良い服装(必要なのみ おにぎり、帽子、日傘)
申 申込先にある申込書と参加費を一緒に提出
締 5月26日(月)
申 関「Let's食育！」御調グループ みつぎ子育て支援センター「みっけ」(☎0848-76-0888)、御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)、みつぎ子ども図書館「すくすく」(☎0848-76-3111)

歯っぴーフェスティバル

「歯と口の健康週間」行事として開催します！無料で歯科健診やフッ素塗布などが受けられます。

日 6月7日(土) 12:40～15:00(要申込)
場 総合福祉センター
対 市内在住の未就学児
内 歯科健診、歯科相談、ブラッシング相談、フッ素塗布、指先の石膏模型づくり等(保護者向け)骨密度測定、ベジチェック等
※指先の石膏模型づくりは、申込時に要予約(定150人)
※フッ素塗布を希望される場合は、歯みがきをしておいてください。お子さんが激しく嫌がる場合は健診やフッ素塗布ができない場合があります。
定 300人
持 歯科健診票(HPからプリントし記入済みのもの)
申 母子モアプリで
締 5月30日(金)
申 関健康推進課(☎0848-24-1960)



▲おのはぐ

【尾道地域(向島を含む)】健康推進課 (☎0848-24-1960 ☎0848-24-1966)
【因島・瀬戸地域】因島総合支所健康推進課(☎0845-22-0123)
【御調地域】御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)

乳幼児健診

健診名	場所	日程
4カ月児健診	総合福祉センター	5月29日(木)
	因島総合福祉保健センター	5月20日(火)
1歳6カ月児健診	総合福祉センター	6月12日(木)
	因島総合福祉保健センター	5月20日(火)

健診名	場所	日程
3歳児健診	総合福祉センター	5月22日(木)
	因島総合福祉保健センター	5月20日(火)

※対象者には個別通知します。健診日の1週間前までに通知が届かない場合は、ご連絡ください。なるべく住所地区のセンターで受診してください。年間日程・対象者については市HPをご覧ください。

相談・講習会

行事名	場所	日程	受付時間(終了時間)	対象	備考
乳児健康相談(要予約)	総合福祉センター	5月26日(月)	9:20～11:00	0～12カ月の児	☑身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び ☑親子(母子)健康手帳、バスタオル
	いのしま子育て支援センター	6月6日(金)	9:45～11:30	0～12カ月の児	☑身体計測、育児・栄養相談、母乳相談、ふれあい遊び ☑親子(母子)健康手帳、バスタオル
離乳食講習会(要予約)	総合福祉センター	6月2日(月)	9:40～10:00(11:40まで)	乳児の家族 ☑12人	☑離乳食の進め方の話、月齢毎の調理実習、試食、栄養相談・質問 ☑親子(母子)健康手帳、筆記用具、エプロン、マスク、お手拭きタオル
授乳相談(要予約)	総合福祉センター	5月20日(火) 27日(火) 6月3日(火) 10日(火)	13:30～	妊婦または出産後概ね1年6カ月までの人 ※個別相談。原則1人2回まで。	☑授乳(母乳やミルクの量など)に関する相談 ☑親子(母子)健康手帳、バスタオル1枚、その他必要なもの(タオル、着替え、ミルク、哺乳瓶など)
5歳児相談(要予約)	総合福祉センター	7月8日(火) 17日(木) 31日(木)	13:00～	令和2年6～7月生まれで、発達など気になることがある児 ☑5/23(金)	☑通っている市内保育所・幼稚園(市内保育所等に通っていない人は健康推進課へ連絡)
パパ☆ママ準備スクール(要予約)	総合福祉センター	5月25日(日)	①13:20～13:30 ②14:50～15:00	次に該当する人 ・妊娠6カ月以降 ・妊婦か夫(パートナー)にとって第一子妊娠中 ☑各回7組 ☑5/16(金)～23(金)	☑助産師からのお話、沐浴実習、妊婦体験等 ☑親子(母子)健康手帳、筆記用具
親子(母子)健康手帳の交付(要予約)	総合福祉センター	5月25日(日)	9:00～12:00	妊婦とその家族・パートナー ☑5/23(金)	☑妊娠届出書、本人確認できるもの
ぽかぽかルーム体重測定の日(要予約)	御調保健福祉センター	6月6日(金)	①10:00～10:30 ②10:45～11:15	生後0カ月～1歳6カ月児 ☑各回1組	☑身体測定、子育て相談、親子ふれあい遊び、ハーフバースデー写真撮影 ☑親子(母子)健康手帳、バスタオル