

家庭で介護している人同士で、介護の悩みを話したり、昼食を食べながらの交流を通して、リフレッシュしませんか？

### 介護家族交流会のお知らせ

【相談内容】眠れない、気持ちが落ち込んで、やる気が起きない、もの忘れや認知症の症状、介護の悩みなど。ご本人またはその家族からの相談をお受けします。

【相談医】こだまホスピタル 後藤医師

【予約期限】9月13日(金)

【こころの健康相談 保健福祉課健康増進係】  
☎4655113  
もの忘れ相談  
地域包括支援センター  
☎465588

【日時】9月12日(木) 午前10時～11時30分

【場所】結の里(天王山3815)

【対象者】町内在住の人

【参加費】100円(飲み物とお茶菓子)

☎465588

【日時】9月12日(木) 午前10時～11時30分

【場所】結の里(天王山3815)

【対象者】町内在住の人

【参加費】100円(飲み物とお茶菓子)

☎465588

### 認知症と介護のしゃべり場

認知症の人や介護している家族、地域の人などなたでも自由に参加できる集いの場です。おいしいコーヒー・お茶を飲みながら、ゆっくりお話しませんか？出入りは自由です。お気軽にお越しください。

【日時】10月11日(金) 午前10時～午後2時30分

【内容】YES工房でまゆ細工を体験した後、ひこころの里で昼食を食べながら交流会を行います。

【対象】在宅で介護している家族

【参加費】1,500円

【申込締切】10月2日(水)

☎465588

### 地域講演会を開催します

【日時】9月6日(金) 午前10時～正午

【会場】総合ケアセンター南三陸2階 大会議室

【講師】社会福祉法人めだか すとりいむ

理事長 山下敏夫氏  
NPO法人めだかふみりい 代表 山下佳子氏

【講話】「共に生きる！」  
～自閉症の次男の子育ての中から始まった地域の皆さんとの活動

【主催】南三陸町障害者自立支援協議会

☎462601

### 南三陸母子支援ママかふえ

命」を延ばしましょう。また、「食事をおいしくバランスよく」で、日々の食生活の中に、「毎日プラス1皿の野菜」や「おいしく減塩、1日マイナス2g」、「毎日のくらしにミヨミルク」で食卓からの健康づくりに取り組みましょう。

☎4655113

### 9月は「健康増進普及月間」と「食生活改善普及運動月間」です。

「1に運動 2に食事 3に禁煙 最後にクスリ」で生活習慣病を予防し、壮年期死亡の減少や認知症もしくは寝たきりにならない状態で生活できる期間である「健康寿

### 健康相談会「まちの保健室」

～健康について、お気軽にご相談ください～

【日時】9月17日(火) 午前10時30分～午後2時

【場所】ウジエスーパー南三陸店 フードコート

【内容】保健師・看護師による血圧測定等の個別相談

※お薬手帳、健康手帳をお持ちください。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

ピンク色ののぼり旗が目印です



## 子育て支援センター

子育て支援センターでは、子どもが安全に伸び伸びと遊べ、季節の行事や活動、お友だちと一緒に楽しく過ごせる場を提供しています。保護者の皆さんはもちろん、おじいさん・おばあさんもお孫さんと一緒に遊びに来ませんか？

☎46-3042  
☎28-9366  
☎28-9656



**入谷ひろば**

【日時】9月11日(水) 午前10時～11時30分

【対象】未就園児とその保護者、祖父母、妊婦さんもOK！(これからママになる人、一緒にお話しませんか?) また、プレママ&プレパパの皆さんも参加・見学ができます！

【場所】入谷公民館 和室



読み聞かせ、カレンダー作り、お誕生会、音楽広場(毎週木曜日)

育児相談は随時受け付けします。(利用しながらの相談可)

子ども向けのDVDや絵本の貸し出しもやってるよ！

### 子育て支援センター“運動会”を開催します！

恒例となった、子育て支援センター“運動会”を今年も開催します。センター専用のグラウンドで行い、年齢別の競技もありますので、安全&安心で楽しめますよ！家族みんなで応援しましょう☆運動会終了後のお昼は、お弁当を持参して、室内で食べることもできます。

【開催日】10月2日(水) 午前10時～  
※雨天の場合は、10月8日(火)に延期

【場 所】戸倉地区子育て支援センター グラウンド

【対 象】未就園児とその保護者、祖父母(見学は自由です)

【申込み期間】9月17日(火)～9月30日(月)

申し込みと詳細については、各支援センター職員まで



※昨年度の運動会の様子

### 施設開放日

開放日	月	火	水	木	金	土・日・祝
地域子育て支援センター (総合ケアセンター南三陸2階)	○	○	○	○	○	※閉館となります。
戸倉地区子育て支援センター (戸倉保育所の隣)	○	○	○	△	△	
歌津地区子育て支援センター (伊里前保育所の隣)	△	△	○	○	○	

※開放時間は全館、午前10時～午後3時 ※子どもの水分補給として飲み物を持ってきてください。