

いきいき健康づくり教育講座受講者募集

岡保健センター ☎ 63-1133

医療・福祉に関する最新情報や健康づくりに役立つ情報を、専門職の先生が分かりやすく教えてください。新しい発見があるかもしれない、年に一度の貴重な機会です。ぜひご参加ください。5回以上受講した人には、講座修了証を発行します。

●講習日程表

開講日	講習内容	講師（敬称略）
第1回 開講式 10月4日	①食事で生活習慣病予防大作戦!! ②フレイル・サルコペニア予防のための食事	①古賀愛 (市民病院管理栄養士) ②松永裕子 (市民病院管理栄養士)
第2回 10月11日	がん検診（胃がん・大腸がん）のススメ	鴻江勇和 (新生翠病院理事長)
第3回 10月18日	①あなたはよく眠れていますか？ 不眠のいろいろ、最新の睡眠導入剤の話 ②双極性障害及びうつ病と治療薬	①寺田久美子 (倉永病院薬剤師) ②倉八寛之 (荒尾こころの郷病院薬剤師)
第4回 10月25日	在宅高齢者の口腔ケア	工藤由朗 (工藤歯科医院院長)
第5回 11月1日	笑いヨガ	立石祐子 (市民病院看護部長)
第6回 11月8日	自分の体は自分で守る～はじめよう!! 貯筋体操～	白倉有希 (介護予防支援事業指導員)
第7回 11月15日	腎臓病のお話	藤江康行 (市民病院腎臓内科部長・腎センター長)
第8回 閉講式 11月22日	フレイル予防で のぼそう! 健康寿命!	本多功二郎 (市民病院主任理学療法士)

- 日時 10月4日～11月22日 (毎週木曜) 午後1時30分～3時30分
- 場所 医師会館 会議室 (宮内1092-18)
- 申込締切 9月28日(金)
- 申込方法 保健センターへ電話するか来庁して申し込み
- ※当日会場でも申し込みできます。希望講座だけの受講もできます。
- 参加費 無料
- 主催 荒尾市地域保健医療福祉推進協議会
- 講習テーマ 医療と福祉

9月10日(月)～16日(日)は自殺予防週間です。私たちにできる4つのポイントをお教えします

岡福祉課福祉係 ☎ 63-1406

- 1気づき**
心の悩みを抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づき、耳を傾けてください。
【こころのサイン】
①気分が沈む ②自分を責める ③何にも興味がわかない ④仕事の能率低下 ⑤決断できない ⑥不眠が続く ⑦原因不明の身体不調 ⑧酒の量が増す ⑨自殺を口にする ⑩自殺未遂に及ぶ
- 2傾聴**
悩みを話してくれたら、本人の気持ちを尊重し、できる限り傾聴してください。

- 3つなぎ**
本人の気持ちを理解してくれる人に協力を求め、早めに専門の相談機関につなげてください。
- 4見守り**
温かく寄り添いながら見守り、体や心の負担が減るようにできるだけ協力してください。

【専門の相談機関】
 熊本のいのちの電話 ☎ 096-353-4343
 熊本こころの電話 ☎ 096-285-6688
 県精神保健福祉センター ☎ 096-386-1166

健康コラム
 9月1日～30日は食生活改善普及運動月間です
【基本テーマ】
 ①「食事をおいしく、バランスよく」
 主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、体に必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることにあります。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。毎日の食事を少し見直してみることから始めませんか。
【主食】…ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。
【主菜】…魚、肉、卵や大豆などを使ったおかずの中心となる料理。たんぱく質や脂質を多く含みます。
【副菜】…野菜などを生きた調理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。
 食事をおいしく、バランスよく

まちの話題

ハイ！ スクール通信
 High School communication
 - 市内高校通信 - Vol.6



岱志高校、有明高校、荒尾支援学校の市内3つの高校の取り組みや学生たちの様子などをお届けします。地元高校の新たな魅力の発見につながるかも!?

荒尾・玉名地域の特別支援学級担当者に「基礎講座」を実施しました。

荒尾支援学校

本校は特別支援教育に関するセンター校として、地域の学校への巡回教育相談や研修などによる専門性向上と理解啓発を行っています。7月31日、荒尾・玉名地域の小中学校の特別支援学級担当者を対象に、「基礎講座」を実施しました。知的、自閉症・情緒学級、肢体不自由学級、通級指導教室の担当者19人が教育課程や自立活動について学びました。自立活動では、各学校の取り組みや自作教材の紹介をし、社会性や対人関係に関する学習について意見を交わしました。「話す」「聞く」「順番を守る」などに視点をおいた「すごろくトーク」の活動や心理的な安定に関する「心の元気度メー



班別協議(写真上)と全体講義(写真下)。参加者は熱心に取り組んでいました。

ター(心の状態を視覚的に示した図)の取り組みなどが紹介され、多くの参加者が関心を示していました。今後もセンター的機能を発揮してさまざまな情報を共有し、地域の先生たちと連携して特別支援教育の推進を図っていききたいと思います。

地域の活動 掲示板

<p>パタンク大会 6/17 万田中央地区協議会</p>	<p>歩け歩け大会 6/17 緑ヶ丘地区協議会</p>	<p>球技大会(ビーチバレー) 6/17 清里地区協議会</p>	<p>グラウンドゴルフ大会 6/24 桜山地区協議会</p>
<p>親子ボウリング大会 6/24 緑ヶ丘地区協議会</p>	<p>親睦パタンク大会 6/24 中央地区協議会</p>	<p>七夕飾り準備 7/1 緑ヶ丘地区協議会</p>	<p>万田公園前花壇除草作業 7/1 井手川地区協議会</p>