

2月の地域子育て支援拠点事業

ひろば名・内容など
<b>こじか</b> (桜山保育園) ☎ 68-0055 (ベビーちゃんの日の予約は☎ 090-9589-7564) 3日(水) 親子リトミック 10日(水) 自由活動 17日(水) バランスボール 24日(水) 親子ヨガ 月曜・木曜・金曜はわらべ歌・絵本、火曜はベビーちゃんの日。 ※5日(金)、11日(木・祝)、23日(火・祝)は休み。
<b>なかよしひろば</b> (なかよし保育園) ☎ 62-0749 4日(木) 親子体操 18日(木) ソフトエアロビ 25日(木) リズム遊び 月曜・火曜、12日(金)、26日(金)は自由活動日。 ※23日(火・祝)は休み。
<b>カンガルーポケット</b> (カンガルー保育園前) ☎ 65-8655 2日(火) 音楽遊び 16日(火) バランスボール遊び 19日(金) 英語遊び 火曜・水曜・木曜、19日(金)、22日(月)は自由活動日。 ※11日(木・祝)、23日(火・祝)は休み。

午前10時～午後3時、参加費は無料。日・祝日は休園。  
 各ひろばでは月～金に園庭開放・電話相談を行っています。  
 各ひろばの活動内容の詳細や休園日などは  
 右記二次元コードからご確認ください。



2月の子育てサークル・クラブのひろば

日時	サークル名(対象、内容、会場、料金など)
9日(火) 10:00～11:30 要予約	<b>おひさまクラブ</b> (1～3歳児の親子・5組) 発達障害、情緒障害の相談、子どもさんとの かかわり方について / おひさまクラブ(牛水 837)/500円 園おひさまクラブ 谷口☎ 090-8404-7188
12日(金) 10:30～12:00 要予約	<b>ナチュラルアース 神井式ベビーリンパケア</b> ベビーマッサージ(2カ月～ハイハイ頃・5人) /保健センター /500円(オイル代) 園諸富 ☎ 090-2509-5877
20日(土) 9:45～11:30 要予約	<b>わくわくランド</b> お店屋さんごっこ、模倣あそび・ごっこあそび /小鳩幼稚園 /無料 /水筒・タオル持参 園小鳩幼稚園 ☎ 68-1104
3月1日(月) 10:00～11:00 要予約	<b>めだかっこクラブ</b> (親子6組) 親子で雛飾り / あげぼの幼稚園 / 無料 / 水筒 持参 園あげぼの幼稚園 ☎ 62-0636
毎週木曜 10:30～15:00	<b>子育てひろば</b> (妊婦さん～ベテランママまで) ママのおしゃべりの場 / 中央公民館和室 / 無料 園子育てサポートセンターぽっかぽか ☎ 080-2792-3913

母子保健  
事業日程  
**3月**

★会場一覧

- 保 …保健センター
- 文 …文化センター
- 医 …委託医療機関

育児、妊娠中のお困りごとや心配ごとは、気軽に相談してください。2月の母子保健事業日程は31ページのあらおカレンダーをご覧ください。

園すこやか未来課母子保健係 ☎ 63-1153

事業名・会場★	日(曜)	対象	受付時間
すくすく広場(2カ月児育児学級) <b>保</b>	16日(火)	令和3年1月生まれ	9:20～9:45 13:20～13:45
1歳6カ月児健診 <b>文</b>	24日(水)	対象者には個別通知でお知らせします。	
2歳児歯科健診 <b>保</b>	23日(火)		
3歳児健診 <b>文</b>	18日(木)		
育児相談 <b>保</b>	9日(火)	育児について相談がある人(親子でお越しください)	10:00～10:45
母子健康手帳発行 <b>保</b>	4(木) 19日(金) 31日(水)	妊婦さんとその家族 ※開催日の3日前までに①～③のいずれかの時間を要予約。	① 9:00 ② 9:50 ③ 10:40
3カ月児健診 <b>医</b>	委託医療機関に相談	令和2年11月生まれ	委託医療機関に相談
9カ月児健診 <b>医</b>		令和2年5月生まれ	

◆委託医療機関：荒尾市民病院 (☎ 63-1115) <どう小児科クリニック (☎ 64-5511) >  
 こどもクリニック友枝 (☎ 65-8181)

Hospital News

市民病院から皆さんへ、さまざまな医療に関する情報をお届けします。

もしもの時に備えて自分らしく生きるために

アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)をご存知ですか

アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)とは?

“もしも”のときに備えて、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自分自身で考えたり、あなたの信頼する人たちと話し合ったりすることを「アドバンス・ケア・プランニング—これからの治療やケアに関する話し合い(愛称：人生会議)」といいます。

人は誰にでも人生の最終段階が訪れ、さいごを迎えます。さいごの時期まで自分らしく穏やかに生きるために、“もしも”のときのことを考えることが大切です。

周りの支えてくれる人たちと話し合い、自分の思いや考えを伝えてみませんか。

アドバンス・ケア・プランニング 4つのポイント

1.なぜ 考えなければならないのか

- ・自分の思いや考えが伝えられなくなることが…思わぬ事故や病気にかかって急に訪れたり、認知症の進行によって段々と訪れたりします。
- ・自分の思いや考えを伝えられなくなる時が…いつ訪れるかを予測することはできません。

2.何を 考えればいいのか

- ・自分の思いや考えが伝えられなくなった時…「どんな治療をどこまで受けたいですか?」「どこで誰と最後を過ごしたいですか?」「あなたの代理決定者は誰ですか?」



3.いつ 考えればいいのか

自分の思いや考えが伝えられなくなる時はいつ訪れるかわかりません。だからこそ、元気な時に話ししておく必要があります。



4.どのように 話し合えばいいのか

- ・家族や医療・介護関係者と話をしておくことで、「いざ」という時でも安心して対応ができます。
- ・一度決めたら終わりではありません。思いや考えは揺れ動くので、繰り返し話し合しましょう。
- ・話し合ったことを、何かに書いておきましょう。

アドバンス・ケア・プランニングは、現在の病気のありなしに関わらず、重要な決定に役立ちます。自分の望む生き方が見えてくるきっかけになるかもしれません。

アドバンス・ケア・プランニングに関する質問や相談は  
**がん分野認定看護師(緩和ケア・がん化学療法看護) ☎ 63-1115 (市民病院代表)**