

大切な人のSOSに気付き、支えるために
～9月10日～16日は自殺予防週間～

自殺はさまざまな悩みが重なり、追い込まれた末に起こるものです。特に長期休暇明けの前後は、子どもや若者の自殺リスクが高まる時期とされています。「元気がない」「眠れていない」などいつもと違う様子に気付いたらまずは声をかけて、本人の思いを受け止めて聴くことが大切です。市内7つの図書館では、自殺予防週間に合わせて関連図書を展示しています。相談窓口など詳しくは24～25ページの「相談室」または市ホームページをご覧ください。

問 医療保健課 ☎(082) 420-0936



話の聴き方講座～ゲートキーパー養成研修～

心がしんどい人に気付き、話を聴くポイントについて、演習も交えて学びます。

日 9月29日(火) 13:30～16:00
場 市民文化センター アザレアホール
対 身近な人の心の健康に関心のある人
申 ウェブ 締 9月18日(金)
問 医療保健課 ☎(082) 420-0936



9月は健康増進普及月間です

適切な運動や食生活などを通じて健康寿命を伸ばし、いきいきとした毎日を送りましょう。また、忙しい毎日でも、年に1回は健診・検診を受けて病気の早期発見・早期対応につなげましょう。市では、禁煙外来治療費の助成も実施しています。この機会に、自分自身や家族の健康について見直すことから健康づくりに取り組んでみませんか。健康づくりや健診・検診、禁煙支援について、詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 医療保健課 ☎(082) 420-0936



思春期の子育てを語り合う集い
～雲(クラウド)の上で～

日 9月9日(水) 15:00～16:30
場 市総合福祉センター 2階 和室
対 市内在住で不登校状態や不登校経験がある中学生・高校生の保護者
定 20人(先着) 申 ウェブ
締 9月7日(月)
問 地域共生推進課 ☎(082) 493-5621



血管を守るための生活を学ぶ
血管にやさしい教室(全3回)

日 10月7日(水)・14日(水)・24日(土) 10:00～12:00
場 豊栄生涯学習センター
対 高血圧予防に関心のある人 定 12人(先着)
料 600円(調理実習費)
持 筆記用具、飲み物、元気輝きポイント手帳、(第2回のみお米0.5合、エプロン、マスク、三角巾)
受 9月1日(火)～30日(水)
申 ウェブまたは電話
問申 豊栄支所地域振興課
☎(082) 432-2211 FAX(082) 432-2328



健康教室・健康相談

★印のものは、元気輝きポイント対象

名 称	内容など	対 象	日時・場所	申込など	問い合わせ先
こころの駅舎★	医療福祉関係者による悩み相談 参加者同士で語り合い	がん患者や家族、支援関係者、つどいの協力者	日 9月24日(木) 14:00～16:00 場 芸術文化ホールくらら 209会議室	申 不要	NPO法人CLEAR(クリア) ☎090-1955-2253
ひきこもりの人の家族のつどい「おひさまの会」	悩みを話し、対応方法のヒントを見つけるグループミーティング	ひきこもりの人のご家族	日 9月8日(火) 13:30～15:00 場 県東広島庁舎 2階保健相談室(西条昭和町13-10)	申 初参加は要申込	広島県西部東保健所保健課 ☎(082) 422-6911(代表)
よりみち健康ひろば★	ちょこっと健康相談・プチ測定会	市民	日 9月8日(火) 10:00～13:00 場 ゆめタウン東広島	申 不要	医療保健課 ☎(082) 420-0936

健康教室・認知症相談会・カフェ

★印のものは、元気輝きポイント対象

	名 称	内容など	対 象	日時・場所	申込など	問い合わせ先
健康教室	長寿！ 体づくり教室★	介護予防を目的に室内でできる筋トレ、ストレッチや体組成測定	運動制限のない人	日 9月15日(火) 10:00～11:30 場 豊栄生涯学習センター	日 初参加の人は要申込	豊栄支所地域振興課 ☎(082) 432-2211
	みんなの 体操教室★	ストレッチ、筋トレなどの穏やかな体操	乳幼児の親子から高齢者までの運動制限のない人	日 9月29日(火) 10:30～12:00 場 河内地域センター	申 ウェブ 締 9月25日(金)	河内支所地域振興課 ☎(082) 437-1109
家族介護支援	家族介護 教室★	アロマの香りで癒し体験～介護者のリフレッシュやストレス軽減を図る～	高齢者を介護している家族や近隣の援助者など	日 9月8日(火) 13:30～15:30 場 河内保健福祉センター(河内町中河内1206-1)	定 20人(先着)	市社会福祉協議会 河内支所 ☎(082) 420-7011 FAX(082) 437-0281
		噛む事はいきいき生きること 一口腔ケアの大切さー		日 9月17日(木) 13:30～15:30 場 特別養護老人ホーム長寿苑(西条町馬木1566)		特別養護老人ホーム 長寿苑 ☎(082) 425-2000
		家族・介護者の心を守るメンタルヘルス講座		日 9月24日(木) 13:00～15:00 場 特別養護老人ホームさくら園(黒瀬町乃美尾555-1)		特別養護老人ホーム さくら園 ☎(0823) 83-6060
		今日からできるやさしい口腔ケア		日 9月24日(木) 13:30～15:30 場 福富保健福祉センター(福富町久芳1545-1)		市社会福祉協議会 福富支所 ☎(082) 435-2247 FAX(082) 435-2098
認知症支援		おなかと心のつながり		日 9月25日(金) 13:30～15:30 場 グループホームふぁみりい豊栄(豊栄町鍛冶屋908)		特別養護老人ホーム 豊邑苑 ☎(082) 432-2250
	認知症・若 年性認知症 相談会	精神保健福祉士などによる個別相談 ※相談時間は約50分	もの忘れについて心配のある人や家族	日 9月15日(火) ①13:30～14:20 ②14:30～15:20 場 市役所本館 2階相談室201	定 2組 ※要予約 締 9月11日(金)	基幹型地域包括支援センター ☎(082) 422-1022
	認知症の人と 家族の会 「やすらぎ会」★	介護の悩み、心配ごとについての語り合い	認知症の人を介護している家族	日 9月18日(金) 10:00～14:30 場 市総合福祉センター	申 不要	市社会福祉協議会 ☎(082) 430-8877 FAX(082) 423-8525
	きくカフェ さくら★			日 9月27日(日) 13:30～15:30 場 桜が丘保養園(西条町寺家5976)	申 不要	桜が丘保養園 ☎(082) 423-2595
	etto smile cafe えっと すまいる かぶえ★			日 9月12日(土) 13:30～15:00 場 宗近病院敷地内サロンデュ 青空(西条町御園宇703)	締 9月11日(金)	広島中央認知症疾患医療センター(宗近病院) ☎(082) 493-8651
	ごじょう Cafe ★			日 9月19日(土) 14:00～16:00 場 八本松南集会所(八本松南2丁目18)	料 100円 申 不要	ごじょうCafe(担当/上野) ☎090-9060-5007
	おれんじ 喫茶 志あ和せ★			日 9月25日(金) 14:00～15:30 場 東志和地域センター	料 200円 申 不要	住みよい町志和町ネットワーク ☎(082) 433-0016
	orenji café きく茶屋★	日頃の悩みなどを自由に語り合います。お茶などを飲みながらゆったりとした時間を過ごしませんか。	認知症の人やその家族、支援者	日 9月20日(日) 13:30～15:30 場 たかやの郷(高屋町杵原1826-1)	申 不要	東広島介護支援専門員連絡協議会(市社会福祉協議会内) ☎(082) 430-8877
	カフェ ほのぼの★			日 9月10日(木) 13:30～15:00 場 黒瀬保健福祉センター	料 200円 締 9月7日(月)	黒瀬地域包括支援センター ☎(0823) 82-0203
	あすカフェ★			日 9月17日(木) 13:30～15:30 場 安宿地域センター	締 9月16日(水)	あすか住民自治協議会(安宿地域センター) ☎(082) 432-2521
	サンSUN カフェ★			日 9月17日(木) 13:30～15:00 場 市社会福祉協議会 福富支所	料 200円 締 9月16日(水)	北部地域包括支援センター ☎(082) 435-2240
	オレンジ カフェ・ スマイル★			日 9月24日(木) 13:30～15:30 場 安芸津文化福祉センター	料 100円 締 9月17日(木)	安芸津地域包括支援センター ☎(0846) 46-1305
	誰でも オレンジ広場 凡々★			日 9月5日(土)・19日(土) 13:30～15:30 場 代表者宅(八本松町原)	料 100円 申 不要	誰でもオレンジ広場 凡々(代表/千田) ☎090-1185-8858