

## よつば会家族教室

精神障害のある人の家族同士が、日頃の悩みや思いを語り合います。  
**日**11月28日(水) 13:30~15:30  
**場**市民センターむかいしま  
**対**精神障害のある人の家族・当事者、精神障害福祉に関心のある人  
**申**NPO法人尾道こころネット  
 よつば会事務局  
 (☎0848-37-6600)

## 育てにくい子どもたちの「今」と「将来」を考える

**日**11月29日(木) 10:00~15:00  
**場**総合福祉センター  
**対**関心のある支援者や保護者、教師など  
**講**師 元山 淳さん((独)国立病院機構賀茂精神医療センター神経内科)  
**内**午前の部  
 学齢期の子どもたちの理解  
 午後の部  
 卒業後から親亡き後を考える  
 ※午前・午後、いずれか一方の参加も可。  
**料**100円(資料代)  
**持**昼食  
**開**萌え木の里 ワークアップ  
 (三宅☎090-5694-2869)

## 障害福祉サービスの合同事業所説明会

7月の豪雨災害で延期になった説明会です。  
**日**12月1日(土) 10:00~11:50  
**場**総合福祉センター  
**対**特別支援学校・特別支援学級などに在籍する中・高校生か家族、学校関係者など  
**内**市内で障害のある人に福祉サービスを提供している事業所による就労支援、生活介護などの説明と個別相談会  
**開**社会福祉課  
 (☎0848-38-9124)  
 尾道市障害者サポートセンターはな・はな  
 (☎0848-29-5002)

## 脂質異常症予防セミナー 血液さらさら生活術

**日**12月3日(月) 13:30~15:30  
**場**みつぎいきいきセンター  
**内**講義と運動実技  
**対**市内在住で概ね40~74歳の人  
**定**15人  
**講**師 沖田光昭(公立みつぎ総合病院院長)、大背戸まりこさん(健康運動指導士)、管理栄養士  
**特**屋内用シューズ、運動のできる服、飲み物  
**締**11月28日(水)  
**開**御調保健福祉センター  
 (☎0848-76-2235)

## 講座「長引く痛みから抜け出そう もうひとりで悩まないで」

**日**12月7日(金) 13:00~14:30  
**場**尾道国際ホテル  
**定**100人  
**■「痛みを知らう」**  
**講**師 鉄永倫子さん(岡山大学病院 整形外科助教)  
**■「痛みをやわらげるために！知って得する薬の正しい使い方・やめ方」**  
**講**師 神崎浩孝さん(岡山大学病院 薬剤部)  
**■運動体験「ストップ！ザ・ロコモ」**  
**講**師 小林敏彰(尾道市立市民病院 リハビリテーション科)  
**開**尾道市立市民病院庶務課  
 (☎0848-47-1155)

## 健康寿命を延ばそう！フレイル予防 ヘルシーランチと天然温泉つき

**12月11日(火) 10:00~14:30**

〔場所〕 尾道ふれあいの里

フレイル予防法やストレス解消法を学んだ後、ヘルシーなランチを食べ、温泉につかって心身ともに健康になりましょう。

**内**講話、運動指導、ランチ、入浴など  
**講**師 沖田光昭(公立みつぎ総合病院院長)  
**定**25人※国民健康保険加入者を優先。 **料**1,000円  
**締**11月28日(水)までに、電話かFAXで  
**開**御調保健福祉センター  
 (☎0848-76-2235 ☎0848-77-0033)



沖田光昭

## 障害基礎年金をご存じですか

国民年金加入中や、20歳前の病気やけがで障害の状態(精神の障害も含む)になったときは、一定の要件を満たせば障害基礎年金が支給されます。

### ■支給要件

- ①初診日(障害の原因となった病気やけがで初めて医師の診療を受けた日)に国民年金に加入中の人か、老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない60~64歳の人。
- ②初診日の前日に一定の保険料納付要件を満たしていること。
- ③障害認定日(初診日から原則1年6カ月を経過した日、またはそれ以前に症状の固定した日)に障害年金等級表の1級か2級の障害の状態になっていること。

### ■20歳前に初診日があるとき

20歳前の病気やけがにより障害になり、20歳に達したとき、支給要件③を満たしていれば障害基礎年金を受けられます。※所得制限あり。

**開**保険年金課(☎0848-38-9143)

※初診日が厚生年金加入中か3号被保険者(サラリーマンの配偶者)期間の人は、三原年金事務所(☎0848-63-4111)へお問い合わせください。

## 第25回「障害者週間」 尾道福祉大会

毎年12月3~9日は障害者週間です。すべての人が幸せに生活できる社会の実現のため、この機会に障害のことについて考えてみませんか。  
**日**12月8日(土) 13:00~15:00  
**場**総合福祉センター  
**内**講演、アトラクション(尾道発達相談・療育支援センターあづみ園 年長児の和太鼓・竹太鼓演奏)  
**記**念講演 「可能性を信じて誰もが人生の主人公」  
**講**師 吉川よしひろさん(一人チェロパフォーマンス奏者)  
**開**社会福祉課  
 (☎0848-38-9124)



## 世界エイズデーキャンペーン inおのみち

12月1日は世界エイズデーです。今年のテーマは「UPDATE! エイズ治療のことHIV検査のこと」。  
 HIV感染を早期発見することで、エイズの発症を防ぎながら日常生活を送ることができます。また、他者への感染リスクを低下させることもできます。検査は無料・匿名・予約不要。皆さん、気軽に検査を受けてみませんか。  
**日**12月9日(日) 12:00~14:00  
**場**しまなみ交流館  
**内**HIV抗原抗体検査(匿名)、梅毒検査、相談、バルーンアート実演教室  
**開**尾道市医師会性感染症・エイズ対策プロジェクト委員会  
 (☎0848-25-3151)



## 市民公開講座 おのみち乳がんアカデミア

乳がんは、女性がかかるがんの第1位で、年齢問わず11人に1人になると言われています。しかし、治療方法は日々進歩しており、患者さんの不安に寄り添った最新の治療法を選択しています。  
 この講座では、医師や看護師による最新の乳がん治療やケアの説明を行います。  
**日**12月16日(日) 14:00~16:00  
**場**しまなみ交流館  
**開**おのみち乳がんアカデミア実行委員会事務局(JA尾道総合病院内)  
 ☎0848-22-8111(代)



## まめまめ通信65 要介護への入り口 「オーラルフレイル」ってなあに? 健康推進課 (☎0848-24-1962)

オーラルフレイルとは、人が生きるために重要な「食べる」「会話する」機能が衰えた状態です。要介護の前段階、「フレイル※」のさらに前段階で、「口腔機能の虚弱」を意味します。

サインは、①滑舌の低下②食べこぼし③わずかなむせ④噛めない食品が増える⑤口の乾燥など。放っておくと、図のように負の連鎖が起こり「フレイル」の状態となり、さらに進行すると「要介護」の状態になってしまいます。しかし、この段階で適切な口腔ケアを行うことで、生活機能の維持・改善を図ることができます。いつまでも自立した生活を続けるために、かかりつけの歯科医院で歯や口の健康状態を定期的に診てもらいましょう。

※フレイル:加齢に伴い心身の活力(筋力や認知機能、社会とのつながり等)が低下し、生活機能が障害された状態のこと。

