

8月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日		
毎週金曜	9:00 ～ 12:00	弓削保健センター
健康相談 ★		
9日(火)	9:30 ～ 11:00	せとうち交流館

生名地区

はつらつ教室自主活動 ★		
毎週月曜	13:30 ～ 14:30	生名保健センター
いきいき体操 ★		
毎週月曜	9:30 ～ 11:00	生名保健センター
おたっしゅクラブ ★		
24日(水)	10:00 ～ 11:30	3分団集会所
25日(木)	10:00 ～ 11:30	西浦集会所
健康相談 ★		
19日(金)	10:00 ～ 11:00	生名総合支所
育MENクラブ★		
3日(水)	10:00 ～ 11:30	生名保健センター

岩城地区

はつらつ教室自主活動 ★		
毎週火曜	10:00 ～ 11:00	岩城保健センター1階トレーニングルーム
健康相談 ★		
3日(水)	10:00 ～ 11:00	岩城総合支所2階
デイケア ★		
31日(水)	13:30 ～ 15:00	岩城保健センター
講演会 ★ 上島町で生きる～人生の最期まで大切にしたいことは何ですか～		
21日(日)	14:00 ～ 15:30	岩城総合支所2階

魚島地区

健康づくり教室「おおぞら」★		
8日(月)	14:00 ～ 15:30	魚島地域交流センター
健康相談 ★		
23日(火)	13:30 ～ 15:30	魚島保健福祉センター

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中!

元気アップ体操

―すきま時間体操―

暑さから食欲が落ちたり、夜も寝苦しくて睡眠不足になっていませんか。生活習慣が乱れると自律神経のバランスも崩れてしまいます。自律神経には、からだを「ON」の状態にする交感神経と、「OFF」の状態にする副交感神経があり、スムーズに切り替わることで心身の健康を維持しています。

自律神経を整えるには、以下の方法を取り入れてみましょう。

- ・朝起きたら日光を浴びる
- ・バランスのよい食事をする
- ・軽い運動をする
- ・毎日お風呂につかる
- ・良質な睡眠のために寝る前のスマホは控える

からだスイッチ ON

「交感神経」と刺激

- 息は止めずに、ゆっくり大きく動く。
- 手を組んで、背伸びから体の側方を伸ばす。



からだスイッチ OFF

「副交感神経」と刺激

- 深く息を吐きながら、10秒間ストレッチ。
- もも裏・股関節・腰を伸ばす。



健康だより

生名支所健康推進課 ☎74-0911
魚島保健福祉センター ☎74-1120

療育とは ～療育を受けることの意味～

【療育とは】

療育とは、「障がいのある子やその可能性がある子どもの発達を促し、日常生活や社会生活を円滑に過ごせるように医療と教育のバランスを保ちながら並行して進めること」をいいます。

また療育は、子どもの発達・自立支援だけではなく、同時に家族への支援も重視されます。それは、障がいの特性や段階に応じて「育ち」や「暮らし」を安定させることを基本とした支援を行うことで、子ども自身にもよい影響を与えることが考えられているからです。

【療育≠健常児に近づけるためのもの】

療育は、周りの子と同じことができるようになることではなく、子どもが安心して日常生活を安心して送りやすくするための方法や対処できるスキルを学ぶことです。子どもの特性自体は治すものではなく活かしていくものです。性格は変えることはできないことと同じで、どう活かすか(対処)の視点が重要になります。

【療育の成果がみえるためにできること】

・困りごと(心配)を具体的にする

・家庭でも療育の一部を取り入れる

「障がいがある」＝「療育が必要な子」ではありません。「障がい」の有無に関係なく、生活に困っていたり困る場面があるから必要になり、その本人や周囲の人が困っていることを理解することが何よりも大切です。

～療育支援交通費助成金交付事業～

町外の療育施設等への通園および通学のための交通費を助成します。

対象：町内に居住し、療育を受けることが必要な児童(18歳に到達する年度末まで)

助成内容：通園等に要した公共交通機関を利用した場合の往復運賃(車を利用した場合は、実費)の額とする。(ただし、愛媛県外および広島県外の施設等を利用した場合は、月50,000円を限度に予算の範囲内)

申請窓口 ■上島町役場

各総合支所住民課または町民生活課
弓削 77-2503 生名 76-3000
岩城 75-2500 魚島 78-0011

「上島町発達支援センター さくら」

障がいのある方を含めた上島町すべての住民が自分らしく地域で安心して暮らすことができるように、一貫した支援体制づくりを目指しています。

上島町発達支援センター「さくら」

弓削総合支所 住民課内

☎77-2503(直通) ☎77-4011

〈療育のポイント〉

- ・子どものリズムを大切に、**自己を十分に発揮できる環境を整える**
- ・1人ひとりの子どもの**発達や障害の特性を理解**し、発達の過程に応じて**個別または集団における活動を通して支援する**
- ・子どもの相互の関係づくりや違いを尊重する心を大切に、**集団における活動で対処を経験できるようにする**
- ・子どもが**自発的、意欲的に**関わられるような**環境をつくる**
- ・周囲との関わりを深めたり、表現力を高めたり「遊び」を通して適切に関わる中で**豊かな感性や表現する力を養い、創造性を豊かにできるようにする**
- ・子どもの**できること・得意なことに着目し、それを伸ばす**
- ・1人ひとりの**保護者の状況やその意向を理解・受容し、それぞれの配慮をしながら適切に援助する**

～愛媛県障がい者職業支援事業【移動相談】のお知らせ～

「働きたいけど何から始めたらいいかわからない。」「自分ではどんな仕事に向いているかわからない。」等、障がいはあるけれど働きたい方、働き続けたい方にご相談ください。

相談料は無料。 秘密は厳守いたします。

日程：8月25日(木)

場所：弓削地域交流センター 第2会議室

時間：10:00～12:00 13:00～15:00

お問い合わせ：受付 平日(月曜日～金曜日) 9:00～17:00

障害者就業・生活支援センター あみ

☎0898-34-8811 ☎0898-34-8833