

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

「保健栄養推進委員養成講習会」受講者募集

いっしょに活動しませんか？

「保健栄養推進委員」とは？

保健栄養推進委員は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域で食生活や運動などに関する健康づくりのボランティア活動を行っています。現在、弓削・生名支部で約60名が活動しています。健康づくりについて学び、地区伝達講習会や食育などの自主的な活動を行ったり、行政の行う事業に協力したりと幅広い地域活動をしています。

「保健栄養推進委員になるには？」

町が開催する20時間程度（約2年

間）の養成講習会を修了し、委員として活動意思のある方を保健栄養推進委員として委嘱します。また、養成講習修了後も、年間を通して健康づくりについて学びながら、活動を進めていただきます。

今年度の養成講習会の日程は次のとおりです。受講を希望される方は、各総合支所保健センターへお問合せ・お申込みください。

■平成20年度

養成講習会日程表（一部）

◎弓削保健センター

10時から13時

日程	内容
5月13日 (火)	非常災害時の健康危機管理 (講話・調理実習)
7月8日 (火)	子どもの食育(講話・調理実習)
12月2日 (火)	生活習慣病予防について (講話・調理実習)

◎生名保健センター

9時30分から12時30分

日程	内容
7月3日 (木)	子どもの食育(講話・調理実習)
10月7日 (火)	食事バランスガイド・高齢期の食事(講話・調理実習)

※調理実習参加時には、自己負担金300円が必要です。

※弓削・生名、いずれの保健センターでも受講可能です。

※他にも、各支所で養成講習として実施している教室等があります。

世界人権宣言60周年・ 人権擁護委員法制度60周年

「育てよう 一人一人の 人権意識」
—思いやりの心・かけがえのない命を大切に—

6月1日は、人権擁護委員法が施行された日です。人権擁護委員は、私たちの町の相談パートナーです。離婚など家庭内の問題、いじめ、隣近所のもめごとなど、人権問題でお困りの方は、お近くの人権擁護委員か松山地方法務局（TEL 089-932-0888）までご相談ください。

相談は無料で秘密は厳守いたします。

私たちの町の人権擁護委員は次の方々です。

弓削地区 黒住 隆行
生名地区 田中 基賀
岩城地区 砂川紀世夫
魚島地区 横井 義弘



弓削老人福祉センターの管理について

上島町社会福祉協議会弓削支所の移転に伴い、弓削老人福祉センターの管理は弓削保健センターが行っています。施設の利用申込やお問合せについては、保健センターまでお願いいたします。
弓削保健センター ☎ 77-3700

「人権問題に関する 総合12時間電話相談」開設

【相談内容】

差別待遇、暴行・虐待、いじめ、プライバシーの侵害等、家庭及び近隣関係等における人権問題に関するあらゆる相談

(予約不要・無料・秘密厳守)

【日 時】 6月1日(日) 午前9時～午後9時

【電話番号】

フリーダイヤル 0120-025-550

携帯電話からの相談も可能

【相談担当者】 人権擁護委員、法務局職員

【主 催】

松山地方法務局、愛媛県人権擁護委員連合会

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

★上島町地域包括支援センター TEL 77-3698
★生名サブセンター TEL 74-0921
★岩城サブセンター TEL 74-0755
★魚島窓口 TEL 74-1120

疲れない

介護のポイント

超高齢社会と言われている現在、家族の介護を受けながら暮らしている方は年々増加しています。その一方で、介護を行う方々はさまざまな不安や悩み、ストレスを抱えながら介護を続けている場合も少なくありません。介護を長く続けていくためには、がんばり過ぎないことが大切です。今月は疲れない介護のポイントについてご紹介します。

◆介護テクニクを磨こう

慣れないうちはやり方が適さなかったり、無駄な労力を使いがちです。介護教室など介護の勉強会に参加してみましよう。介護の腕が上達する

と、介護にかかる労力が格段に軽減できます。

◆介護しやすい環境をつくる

手すりをつける、段差をなくするなどの住宅改修は、要介護者の自立を促し、介護者の負担を減らす効果があります。また高さが調節できるベッド、車いすの利用などでも介護負担が減らせます。

◆多くの人の協力を得よう

在宅介護では、どうしても介護の中心となる人に負担がかかりがちですが、1人で抱え込んではいけません。親類、友人、近所の人など、1人でも多くの協力を集めましょう。

◆自分の健康を大切に

介護者が健康でなければ介護は成り立ちません。介護者の体だけではなく、心を含めた健康を大切にし、定期健診や休養の時間を必ずとるようしましょう。

◆悩みを抱え込まない

悩みはどんどん相談しましょう。知り合いだけでなく、地域包括支援センターやケアマネージャーなどに相談してみるのも一案です。

◆情報交換をよい刺激に

同じ悩みを持つ方との交流は、情報交換ができるだけでなく、心の支えにもなります。6月に、介護者相互の交流と心身のリフレッシュを目的として、大三島に行きます。詳しくは広報6月号でご案内します。で、ぜひご参加ください。

犬・ねこの引き取りが有料になります

現在、犬・ねこの引き取りは無料で行っていますが、安易な飼養放棄の抑制、終生飼養の推進のため、平成20年10月1日から次のとおり有料となります。

生後91日以上犬・ねこ	1頭(匹)につき2,000円
生後91日未満の犬・ねこ	1頭(匹)につき 400円

- ◇所有者の判明しない場合に限り、無料です。
- 手数料は、愛媛県収入証紙(愛媛県収入証紙売りさばき所で販売)で納入することになります。

ペットは大切な家族の一員です。 愛情をもって終生飼いましょ。

- ◇引き取られた犬・ねこの大部分は、殺処分されてしまいます。
- ◇不幸な動物を増やさないために、不妊・去勢手術を受けさせましょう。
- ◇動物を捨てることは犯罪です。(50万円以下の罰金)

■問合せ先

上島町弓削総合支所	生活事業課	77-2500(代)
生名総合支所	住民課	76-3000(代)
岩城総合支所	住民課	75-2500(代)
魚島総合支所	住民課	78-0011(代)

「潮湯」母の日イベント

“お母さんいつもありがとう”

お母さんへ日頃の感謝を込めて
「潮湯」からのプレゼント!



母の日(5月11日)は “女性全員無料優待”

(※但し、オムツの取れていない乳幼児は入場できません)

夕日を見ながら露天風呂で
日頃の疲れを癒すもよし!
運動浴タブで思いっきり
体を動かすのもよし!



あなたのスタイルで
潮湯を楽しみませんか。

■問合せ先
上島町海水浴施設「潮湯」
TEL 74-0808