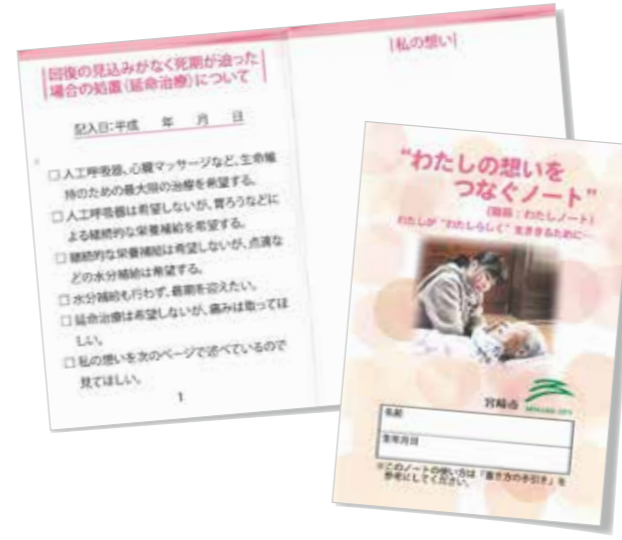


PICK UP
**最期まで”自分らしく”生きるために
 家族で考えてみませんか？**

「終末期」について考えたことはありませんか。終末期の在り方は、本人の意思を尊重することが大事ですが、実際は、本人の意思が家族に伝わっていない中、家族が代わりに治療内容の決断を求められる場合も少なくありません。

このため市では、自分の最期をどう過ごしたいかという意思を示すエンディングノート「わたしの想いをつなぐノート」(略称…わたしノート)を作成しました。このノートをきっかけに、これまで話しにくかった終末期や延命治療について、家族で話し合ってみませんか。



活用するための手引きもあります！

「わたしノート」を正しく活用してもらうため、延命治療やかかりつけ医などの知識をまとめました。



イラストを使って、分かりやすく説明しています

実際に宮崎市で起こった事例も紹介しています



出前講座も実施中です！

健康支援課 保健師 井本 智加

【問】健康支援課 ☎29-5286

配布先 渡す際には、職員が使い方などを説明します。

- 健康支援課……………☎29-5286
- 長寿支援課……………☎21-1773
- 総合福祉保健センター……………☎52-1506
- 佐土原保健センター……………☎73-1115
- 高岡福祉保健センター「穆園館」……………☎82-5294
- 清武保健センター……………☎85-1144
- 田野保健センター……………☎86-0117
- 各地区の地域包括支援センターでも配布しています。

歯とお口の健康相談

- 歯科健診・相談、ブラッシング指導など。治療は実施しません。
- 日時／3月16日(月)・27日(金)、4月3日(金)・6日・13日・20日(月)・30日(木)9時30分～11時30分、13時30分～16時
- 場所／市保健所・中央保健センター
- 対象／市内在住の人
- 持参するもの／歯ブラシ、健康手帳(持っている人)、親子(母子)健康手帳
- 申し込み／電話で、事前に健康支援課(☎29-5286)へ。

精神科医による「こころの健康相談」

こころの健康に関する悩みや問題を抱えている本人または家族を対象に、相談に応じます。既に病院受診の人は、まず主治医に相談してください。



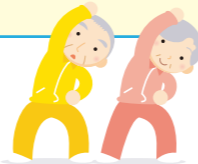
- 日時／3月26日・4月23日(木) 13時30分～14時20分、14時30分～15時20分、15時30分～16時20分
- 場所／市保健所・中央保健センター
- 対象／市内在住の人
- 料金／無料
- 申し込み／電話で、前日までに健康支援課(☎29-5286)へ。

点訳・音訳ボランティア養成講座

- 期間／平成27年5月～平成28年3月(点訳…毎月第2・第4火曜日、音訳…毎月第1・第3金曜日)
- 時間／13時30分～15時30分
- 場所／県立視覚障害者センター(江平西2-1-20、宮崎県生活情報センター1階)
- 対象・定員／講習終了後の奉仕活動が可能の人。(点訳についてはパソコンを持参できる人。音訳についてはパソコンの操作ができる人)、点訳20人、音訳15人
- 受講料／無料(テキスト代は実費負担)
- 説明会／点訳…4月7日(火) 音訳…4月10日(金)
- ※音訳は読みのテストなどで、受講者を決定。
- 申し込み／電話またはFAXで、希望する講座名、氏名、住所、年齢、職業、電話番号を3月31日(火)までに県立視覚障害者センター(☎22-5670、FAX38-8730、水曜・祝日を除く)へ。



けんこう **健幸体操を地域の人々と始めませんか？**



宮崎いきいき健幸(けんこう)体操の内容を盛り込んだ健康運動教室を開催します。この健康運動教室は、おおむね65歳以上の高齢者を対象とした介護予防のための運動教室で、始めに看護師による健康チェックがあるため、参加者の皆さんが安心して運動できる教室となっています。また、運動教室の初回と最終回には体力測定を行い、自分の体力がどれだけ変化したかを確認することができます。この機会に地域の皆さんと一緒に健康運動教室に参加し、体力の維持・向上を目指しましょう。

	会場	日程	時間
①	北部老人福祉センター	4/7～7/21 毎週火曜	血圧測定 9:30～10:00 運動指導 10:00～11:30
②	赤江老人福祉センター	4/7～7/21 毎週火曜	
③	北部記念体育館	4/8～7/29 毎週水曜	
④	南部老人福祉センター	4/9～7/16 毎週木曜	
⑤	清武保健センター	4/9～7/23 毎週木曜	
⑥	市共同利用施設 下加納センター	4/9～7/23 毎週木曜	
⑦	佐土原体育館	4/10～7/17 毎週金曜	
⑧	高岡福祉保健センター「穆園館」	4/10～7/17 毎週金曜	
⑨	田野総合福祉館「田野ふれあいセンター」	4/9～7/16 毎週木曜	

※祝日および施設の行事などにより、実施しない日があります。

- 対象／おおむね65歳以上で、自分で会場に行ける人
- 料金／無料
- 持参するもの／運動しやすい服装、タオル、飲み物、上履き(①③⑦⑧のみ)、身分証明書(①②④のみ)
- ※各会場とも駐車場に限りがあるので、乗り合わせたり、公共交通機関を利用したりするなどの協力をお願いします。

株式会社九州水道修理サービスは真心と笑顔が自慢です！
 おかげさまでリピーター20,000件突破！なおも急増中！！
最新型TOTO超節水 当社人気 高品質 低価格
ピュアレストQR No.1
 台数限定：10セットのみ！！
 最新型TOTO超節水トイレの人気セットが、九州水道修理サービスなら驚きの8万8000円(税別)でOK!!
 しかも工事費・処分費や5年間の施工保証まで含まれます。便座には脱臭機能が付いた温水洗浄便座をセットした充実の内容。台数限定：10セットのみのキャンペーンです。業界トップクラスの節水効率は、従来品に比べ約71%に向上。上手に使えば年間約1万4200円も水道代が節約可能な高い節水力が特長です(※メーカー調べ)。さらに、「フチなし形状」だからお掃除もラクラク!!出張・点検・見積もり無料、年中無休の対応。お気軽に電話下さい。
 温水洗浄便座(脱臭機能付)もセット
 スキな機能をそなえたオススメのトイレ
 トルネード洗浄 濁る悪臭が、トルネード水流が、少ない水を有効に使いながら、しっかりと汚れも効果よく洗浄。便器の内面をまんべんなく、しっかりと洗い流します。
 フチなし形状 お手入れが面倒だった便器のフチをなくした滑らか形状なので、汚れもサッとひと拭きでお掃除もラクラク。
 お気軽に相談ください ☎0120-48-8919 年中無休 365日対応
 宮崎支社 宮崎市島之内7343-3 延岡営業所 延岡市川島町3191 http://www.suidou-shuuri.jp
 九州水道修理サービス HPIはコチラ
 各種クレジットご利用OK! VISA JCB

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。

相談窓口

- こころの悩み 自殺予防こころのダイヤル 【相談日時】月・水・金・日曜 20:00～23:00
【問】宮崎自殺防止センター ☎77-9090
- 自殺防止電話 【相談日時】火・木・土曜 19:00～23:00
【問】ライフネット宮崎 ☎28-2555
- 人間関係 臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】4/1(水)14:00～16:00
弁護士による法律相談(要予約) 【相談日時】4/15(水)14:00～16:30
【問】予約専用電話(地域コミュニティ課内) ☎42-8830
- 虐待など 【相談日時】月～金曜 8:30～17:15(祝・休日、年末年始を除く)
【問】児童虐待の相談…子育て支援課 家庭児童相談室 ☎21-1766
高齢者虐待の相談…長寿支援課(☎21-1773)または各地域包括支援センター
障がい者虐待の相談…障がい福祉課(☎21-1772)または障がい者総合サポートセンター(☎63-2688)

市では、左記の相談以外にも、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市のホームページからも確認できます。