

いるお気持ちを安心してできる場でお話
ください。
▼日時 9月12日(土) 14時～16時30分
▼場所 新旭保健センター
▼参加費 300円(お茶代)

閩滋賀県立精神保健福祉センター
☎077(567)5010

子どもブッククラブ
人形劇「フナになったげんごろう」

琵琶湖の在来魚をテーマにした創作人形劇「フナになったげんごろう」を上演します。

日時

8月22日(土) 14時～14時30分
今津図書館 視聴覚室

対象者

幼児～児童(先着順100人)
参加費 無料

※事前申込不要

閩今津図書館 ☎(22)38827

相談

教育に関する悩みを相談してみませんか?

教育相談・課題対応室では、保護者や子ども、市民の皆さんからの教育に関する悩みや困っていることについて無料で相談に応じています。

「学校に行きたくない」「どうして困っている」「子ども会をどうしたらよいのか?」「子育てはこれでよいのか?」など、子どものこと、学校・園のこと、地域のこと、団体のことなど、ひとりで悩まないで、まずは気軽にこづらを開いてみませんか。電話でも、来室していただいても結構ですので、安心してご相談ください。もちろん秘密は守ります。今年4月から今津東小学校南隣に北部教育相談室を開設しましたので、こちらでもご利用ください。

○「教育相談・課題対応室」相談日時

月曜日～金曜日(8時30分～17時)

場所

高島市教育委員会事務局 1階
(高島市安曇川町田中455)

☎(32)44006

○「北部教育相談室」相談日時

火曜日・木曜日(正午～17時)

場所

今津東小学校南 少人数棟 1階
(高島市今津町弘川204)

☎(24)7021

閩教育委員会事務局 教育相談・課題対応室
☎(32)44006

早め早めに取り組みよう
元気な生活
介護予防!

高島市では、高齢者の方がいつまでも自分らしくイキキとした生活が送れるよう、介護予防活動を応援しています。今月は「元氣カレッジ」を紹介し、心もバランスよく元氣になれるようなプログラムの教室です。

介護予防のポイントを学び、家での介護予防に役立ててください。仲間と取り組むことで、学ぶことも多いはず。「最近、弱ってきたな」と感じる前から「楽しく」介護予防に取り組みましょう。(日程は右ページ参照)

▼対象 おおむね65歳以上の方
▼時間 10時～正午
▼持ち物 お茶、タオル
(「めざせ! 健口長寿」は普段使っている歯ブラシ、手鏡、コップ、「創って感動! 広がれ人の輪」はお手ふき、はがれ人の輪(さみ)

★申し込みは必要ありません。都合のつく日時、会場へご参

加ください。(ただし、「創って感動! 広がれ人の輪」は、開催日の1週間前までにお申し込みください。)

●転ばぬ先の体づくり

足腰の弱さを感じたとき、「このままではいけない」と気が付く方が多いのではないのでしょうか。体を柔軟にすることで筋肉をつけること、このことをバランスよく学びましょう。



●「しゃべり」が大切になる
尿失禁予防
悩んでいる方も多く、気にするあまり外出を控えてしまうことも...。みんなで明るく予防しましょう。

口元から元気に! ~口腔ケア編~

毎日の習慣を、今より少し丁寧にしてみましょう。元氣カレッジ「めざせ! 健口長寿」にもぜひご参加ください。

元気生活 ぶら・す



歯ブラシの選び方

- (1)毛の硬さ: やわらかめ~普通
(2)ブラシの部分: たて、横に小さいもの
(3)寝る前の歯みがきを習慣にする



歯みがきのポイント

- (1)歯ブラシは鉛筆のように持つ
(2)やさしく丁寧に、5分から10分ぐらい時間をかける



入れ歯のお手入れ

- (1)寝る時は外して、歯ぐきを休ませる
(2)義歯洗浄剤を使って除菌する

元氣カレッジ8月後半・9月の予定

Table with 3 columns: 場所 (Location), 開催日 (Date), テーマ (Theme). Includes dates like 9月7日, 8月21日, 9月18日, etc.

家族介護教室9月の予定

今回は琵琶湖病院から専門医を迎え、勉強会を行ないます。専門家や仲間と支え合いながら、介護を続けられるパワーをためましょう。
▶日時: 9月30日(水) 11時～15時
▶場所: 今津東コミセン 2階和室
▶参加費: 昼食代(1,000円程度)
▶申込方法: 前日までに地域包括支援センターへ

●歌って元気!
心ははつはつ
はつはつと歌うと、心が元氣になりますね。大きな口でしっかりと歌うことは、お口や呼吸の体操にもなるのです。

●創って感動!
広がれ人の輪
物づくりを通して、自然と仲間とのコミュニケーションが広がります。

介護、介護予防、健康、福祉、高齢者虐待防止、権利擁護などの相談をお受けしています。
閩地域包括支援センター ☎(22)0193 ☎(22)0292
市役所別館1階 JR近江今津駅西側