

コレカラサロンを開催しました!

7月23日(土)、移住希望者が市内への移住をより前向きに検討できるよう、先輩移住者との交流を目的に、イベント「コレカラサロン」を開催しました。

当日は13人の移住希望者と先輩移住者が参加し、マキノ高原でのハイキングで市の自然を満喫しながら参加者同士の交流を深めていただきました。



ハイキングのようす



移住希望者へアドバイスするようす

コレカラサロンとは?

移住希望者が実際に市を訪れ、地域に住んでいる人と触れ合い、魅力を感じることで、本格的な移住を検討するきっかけになるイベントです。また、先輩移住者も参加し、高島での暮らしについて移住希望者にアドバイスを行います。



小冊子「高島で暮らそう。」も合わせてチェック!

あんしん 元気生活

☎ 地域包括支援課 ☎ (25) 8150
(地域包括支援センター) ☎ (25) 8054

知っていますか?

短期集中予防サービス

「新型コロナウイルス感染症予防のため外出を控えているうちに足腰が弱くなった」という声をよく聞きます。市では、高齢者の運動機能向上を目的とした短期集中予防サービス「通所型サービスC」を実施しています。

▼内容

利用者がケアマネジャーやリハビリ専門職と相談し、3か月間(合計12回)運動プログラムに取り組みます。

▼サービス可能事業所

リハビリデイサービスひまわりマキノ病院

▼利用料

1回当たり455円

※介護保険サービス利用者負担割合が1割の場合

▼対象者

要支援1・2の方または要支援・要介護になるリスクが高いと判定された高齢者

▼その他

送迎あり

姿勢が良くなった!

ひざの痛みが良くなった!

他にも運動機能向上教室や生活機能向上教室を実施しています。自分自身に合った元気づくりの方法を見つけて、実践してみましょう。

高島市の子育て支援体制

助産師が活躍しています!

助産師とは

妊娠、出産から育児に至るまで母子の健康に寄り添う専門家です。妊娠期の相談や出産後のお母さんや赤ちゃんのケア、サポートなどを担っています。

妊婦相談

妊娠は一人一人違うもの、喜びや不安なども人それぞれです。妊娠が分かったら、お話を聞きながらストレスなく楽しく安定した妊娠生活を送れるように、さまざまな情報を提供しています。

プレママ・プレパパサロン

2か月ごとにプレママ・プレパパサロンを開催し、パパに妊娠中の大変さを体験してもらう妊婦体験、赤ちゃん人形を使った抱っこや沐浴体験など、夫婦で赤ちゃんがいる生活をイメージし、不安を軽減しながら、出産を迎えるための支援しています。

ベビーマッサージ

初めての赤ちゃんとお母さんを対象に、ベビーマッサージと骨盤ケアの講座を月替わりで開催し、赤ちゃんに触れ合う、お母さん自身の体に意識を向ける、お母さん同士がつながることを支援しています。

一人で育児を頑張らないで、いろいろな人の手を借りる大切さをお伝えしています。



沐浴体験のようす

妊娠期から子育て期にわたり、不安なく妊娠、出産、育児ができるようサポートしています。

まもろうよ こころ

※国の定める自殺予防週間(9月10日から1週間)を含む期間を「高島市自殺予防週間」として、「高島のちのサポートプラン」より

令和3年に国内では21,007の方が自殺で亡くなりました。新型コロナウイルス感染症による日常生活への影響が長期化し、生活への不安やストレス、孤独などつらい気持ちを抱えておられる方も多いと思います。あなた自身やあなたの大切な人の「こころ」と「いのち」を守るために、どうか一人で悩みを抱え込まないでください。

こころの病気は 誰でもかかる

こころの病気は自分では気づきにくいものです。「私は大丈夫」などの思い込みから、対処が遅れてうつ病を発症させる場合もあります。

これは、気の持ちようだけで防げるものではありません。専門の治療を必要とし、また、誰でもかかる可能性がある病気です。

ストレスの原因は さまざま

社会に生きる多くの人が将来への不安を抱え、大きなストレスを感じながら生きています。

こころの悩みに困ったときの相談窓口

面談・電話相談	電話番号
高島保健所	(22)2419
市役所健康推進課	(25)8078
電話相談	電話番号
滋賀県自殺対策推進センター(自殺予防電話相談) 毎日9時~21時(年末年始を除く)	077(566)4326
滋賀いのちの電話 金・土・日 10~22時	077(553)7387
自殺予防いのちの電話 毎月10日8時~11日8時	0120(783)556