

がん患者サロン「ほっと湖西」

誰に聞いたらいいのかわからない、どうしたらいいのかわからない。身近な人だからこそ言えない思い…。
がんと診断されて一人で悩んでいませんか。どうぞ一度がん患者サロンをご利用ください。
ご本人とご家族であればどなたでも無料で参加できます。



- ▶ 日程 毎月第2火曜日 13時30分～15時30分(途中参加・退室できます)
- ▶ 場所 高島市民病院 健診センター3階 図書室または小会議室
- ▶ 内容 語り合い ※話を聞くだけでも参加できます

開催日カレンダー

月	日
4	9
5	14
6	11
7	9
8	13
9	10
10	8
11	12
12	10
1	14
2	—
3	10

○カレンダーの色付の日には「がん教室」を開催します。
教室の詳細内容は、患者相談支援室までお問い合わせください。

がん患者サロンは、体験した人しか分からないつらさ、疑問や悩み、工夫していることなど、
がん患者さんやご家族同士で語り合える【場】です。
事前予約は必要ありません。どうぞご利用ください。

10連休の診療体制について

高島市民病院は、4月27日(土)から5月6日(月)までの10連休の間、通常の連休と同様の救急体制とし、宿日直医師が担当します。

救急外来受診時には、事前に病院へ電話連絡をしていただき、保険証と診察券を持って来院してください。
☎ (36) 0220(代)

4月2日～8日は
発達障害啓発週間です

自閉症の方は「他の人の気持ちや感情を理解すること」「場面に応じて言葉を適切に使うこと」「新しいことを学習すること」などが苦手です。そのことで周りの人から「変わった行動」「理解しにくい人」と思われてしまい、誤解や偏見が生じていることがあります。「親の育て方」や「自分の殻に閉じこもっているから」と考えられがちですが、そうではなく生まれつき脳の働き方の違いが原因なのです。

自閉症の方の行動や態度の意味を考え、「良い点」を見つけて支援していただくことで、その方たちは穏やかに生活することができま。

人それぞれの持つ個性を認め合い、互いに支え合いながら誰もが幸せに暮らせる社会を目指しましょう。



ゴールデンウィークの救急歯科診療

4月30日(火)～5月2日(木)の期間は、高島市歯科医師会による休日歯科診療が行われます。歯に痛みがありすぐに処置してほしいなど、緊急の場合は右の当番診療所まで**必ず連絡をして**、受診してください。(※緊急時のみの対応となります。)

※いずれの日も 10時～16時まで

ゴールデンウィークの診療日

当番診療所	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)
まつだ内科歯科クリニック 新旭町旭696 ☎ (25) 4444	○		
藤本歯科医院(今津) 今津町今津1614 ☎ (22) 2369		○	
前川歯科医院 今津町今津1979-7 ☎ (22) 5250			○

国保年金あらかると

問保険年金課 ☎ (25) 8137
大津年金事務所 ☎ 077 (521) 1789

平成31年度 国民年金保険料が変わります!

平成31年度 国民年金保険料額		月額 16,410円 (平成30年度 16,340円から70円引上げ)	
	前納期間	□座振替の場合	現金納付の場合
6か月前納	平成31年4月～9月分(現金納付のみ)、平成31年10月～平成32年3月分	97,340円 1,120円の割引	97,660円 800円の割引
1年前納	平成31年4月～平成32年3月分	192,790円 受付終了	193,420円 3,500円の割引
2年前納	平成31年4月～平成33年3月分	379,640円 受付終了	380,880円 14,520円の割引

※クレジットカード納付の前納の保険料額は現金納付と同じ金額になります。

<前納のお申し込みについて>

□座振替およびクレジットカードによる6か月(4月～9月分)、1年および2年前納のお申し込みは、2月末日で受け付けを終了しました。現金納付については、4月中であれば手続き可能です。詳しくは、保険年金課または大津年金事務所までお問い合わせください。

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

【家族介護教室】
●月に1回、参加者同士で情報交換や学習会をしています。

【ケアメンの会】
●3か月に1回、男性介護者が集まり、情報交換や学習会を開催しています。
*開催日時は、広報たかしまでお知らせします。

【市内の介護家族会】
●紅葉の会(今津)、みのり会(安曇川)、ひまわり会(朽木)、なごやか会(高島)で、それぞれ月1回程度、情報交換などを行っています。

【ケアメンカフェ】
●パネス(新旭)で、月1回、お茶を飲みながら情報交換をしています。

あんしん 元気生活

「世話になった親だから、大切な家族だからしっかり介護したい。」そう思っているのにいつのまにか「一生懸命しているのにうまくいかず介護するのがつらい」「分かってはいるけど怒ってしまおう」など、介護を続けていると、理想と現実の違いが生じ、介護者自身の悩みが大きくなってしまふことがあります。

自分と同じ立場の仲間と介護の悩みを共有し、情報交換を行うことは、介護を続ける上で精神的に大きな支えになります。また、介護に関する知識を学ぶことで、介護が楽に行えるようになると、介護者の負担軽減につながります。介護者が集まる家族介護教室や、市内で活動している介護家族の会に参加してみませんか。

無理なく介護を続けるために