

自分らしく生きるための **終活講座** を開催します

これまでの人生を振り返り、これからの人生を自分らしく生きるとは、自分のためはもちろん、周りにいる大切な方にとっても必要なことです。

自分図鑑合同会社 代表 吉田 健太郎氏から不動産や家財道具の後始末のこと、元気なうちにできる対策など終活の基礎についてお話を聞く終活講座を開催します。

また、講演終了後は高島市空き家活用促進協議会による、所有している物件を将来空き家にしないための相談会も開催します。



- ▼日時 3月19日(日)
 - 第1部 終活講座 13時30分～15時
 - 第2部 空き家の相続相談会 15時～16時
- ▼場所 観光物産プラザ
- ▼講師 自分図鑑合同会社 代表 吉田 健太郎 氏
- ▼申込方法
 - 事前に申し込みが必要です。
 - 名前・住所・電話番号などを電話で連絡してください。
- ▼その他 新型コロナウイルス感染拡大防止のため開催を中止する場合があります。



遊びを通して **すすくく健康** のヒント

子どもは、遊びを通して、いろいろな成長をします。今回は遊びの効果などについて紹介します。

遊ぶことの効果

子どもは、遊びを通して記憶力、注意力、表現力、想像力などを身につけ、さまざまなことができるようになります。

また、大人と一緒にする「ふれあい遊び」は、子どもの「やりとりを楽しむ力」を伸ばし、ゆくゆくは言葉やコミュニケーションにも大きく影響すると言われています。



遊びと生活リズム

遊びを含め、小さなころからの生活リズムは、すべての成長の土台になるとも言われています。

○日中に思いっきり遊んで、夜の寝つきを良くしましょう。
 ○同じ時間にご飯を食べ、しっかりと遊んで、メリハリのある一日を過ごしましょう。

自我が強くなる2、3歳頃には、大人が誘い掛けても嫌がって応じてくれないこともあります。根気よく続けることが大切です。

○毎日、節目で声を掛けると、子どもに生活リズムが身につけていきます。

大人と関わる大切さ

大人と関わるのが楽しいと思えるようになると、大人と一緒にがんばる必要がある歯磨きやトイレトレーニングなどを、子どもは「やってみよう」と思えるようになるかもしれません。



子育てに悩んだときは

家族みんなが少しでも健康やかに過ごすことができるよう、健康推進課ではさまざまな機会を設けています。子育てについての悩み事だけでなく、何でもお気軽にご相談ください。

寒かった冬がようやく終わり、公園などに遊びに行きやすい季節になりました。ぜひ、いろいろな遊びを楽しんでください。

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

高島市通いの場支援事業補助金

- ▼「通いの場」とは 地域を拠点として高齢者の孤立や閉じこもりの防止、介護予防や健康づくりを目的に住民主体で運営する交流の場です。
- ▼補助対象経費
 - 会場使用料、光熱水費などの使用料・賃借料
 - ボランティア保険、損害保険などの保険料
 - 感染症予防のための備品、設備など
- ▼補助金額 1団体あたり年 12万円を限度(補助率 10分の10)
- ▼その他 補助金の要件など詳しくは、お問い合わせください。

「通いの場」での感染予防のポイント

- 人と人の距離の確保 ○共用物品の消毒
- マスクの着用 ○手洗い ○定期的な換気



心も体も健康に! 「通いの場」の活動を応援します

コロナ禍の影響で、閉じこもりがちになっている高齢者の心身機能の低下や地域のつながりの希薄化が心配されています。高齢者がいきいきと過ごすための場づくりとして、「通いの場」の活性化や安定的な運営を支援するための補助金を交付しています。

献血(全血献血)を実施します

- ▼日時 3月22日(火)
 - 午前の部 10時～12時
 - 午後の部 14時～15時30分
- ▼会場
 - 午前の部 今津勤労者体育センター
 - 午後の部 マキノ病院

- ▼対象者 16歳から69歳の方(初めての方は64歳まで)
- ※服薬中、妊娠中の方などは献血をご遠慮していただくことがあります。詳しくは市のホームページをご覧ください。

