



障害福祉だより②⑥

～住み慣れた地域で
だれもが安心して暮らせるように～

問い合わせ先 地域福祉課
☎0837(52)5227 ☺0837(52)1490

12月3日(火)～9日(月)は「障害者週間」です。

【障害者週間の目的】

- ・皆さんに障害のある人への福祉について関心を持ってもらうことや理解を深めてもらうこと
- ・障害のある人があらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めること

障害のある人もない人も、誰もがお互いの人権と個性を尊重し、支え合う「共生社会」の実現を目指します。

期間中に開催される行事

第25回山口県障害者芸術文化祭 作品展示会

- 開催期間 11月27日(火)～12月6日(金)
10時～16時
- 開催場所 山口県政資料館
(山口市滝町1番1号)



あいサポート・共生社会推進フェスタ2019

応募作品入賞者の表彰式、あいサポート団体企業認定式、ステージ部門の発表などがあります。

入賞作品展、福祉車両の展示や障害者施設の授産品販売、おたのしみ抽選会や餅まきも予定されています。

- 開催日時 12月8日(日) 9時45分～15時15分
- 開催場所 山口市立大殿小学校 (山口市大殿大路213)

障害への理解を深めるための取組み

あいサポート運動

障害のある人が暮らしやすい社会を、皆さんと一緒に作っていくことを目的としています。
あいサポート運動を実践する「あいサポーター」は、障害のある人が困っていることや必要な配慮などを理解して、手助けや配慮をします。
あいサポーターは、あいサポート研修を受けることでなることができ、研修を修了した人には「あいサポートバッジ」が配布されます。
職場や地域・団体等で研修を希望される場合は、地域福祉課までお問い合わせください。



あいサポート運動シンボルマーク



地域包括支援センターだより Vol.20

～いつまでも安心して住み慣れた地域で暮らすために～

【まちづくり×医療】市民公開講座を開催します



日時 令和2年1月18日(土) 14時～16時 自分とは将来どう暮らしたいかを考えたことがありますか？

会場 美祿市市民会館 大ホール

入場無料・申込み不要

「いつまでも住み慣れた地域で暮らしたい」をかなえるために今すべきこと、必要なことを専門家の立場からご講演いただきます。ぜひ、この機会にお気軽にご参加ください。

- 講演
- ①「住民主導の健康づくり」：講師 齊藤 裕之 氏 (山口大学医学部附属病院総合診療部 准教授)
 - ②「医療者がまちに出るといふこと ～東京の下町・谷根千プロジェクトを例に～」
：講師 孫 大輔 氏 (東京大学大学院医学系研究科附属 医学教育国際研究センター 講師)

当日オープン「健康カフェ」

医学生・看護学生さんによる
カフェを開催します♪
どうぞ、お立ち寄りください。



問い合わせ先

美祿市地域包括支援センター(美祿地域) ☎0837(54)0138

美祿東地域包括支援センター(美東・秋芳地域) ☎0837(62)0155 ☎08396(2)1234



来てみて認知症カフェ12月カレンダー



ありがとうカフェ 1日(日) 13時～15時
場所：デイサービスセンターありがとう

ほっとカフェ 10日(火) 10時～14時30分
場所：美祿市ボランティアコーナー

なごみカフェ 14日(土) 9時～15時30分
場所：田代台病院デイ・ケアなごみ

カフェゆいしん 18日(水) 10時～12時
場所：Graceful唯心

おしゃべりカフェ 18日(水) 13時～15時
場所：古民家みとう

えむカフェ 21日(土) 14時～16時
場所：グリーンヒル美祿

ふれあいカフェシエンテ 20日(金) 11時30分～14時
場所：シエンテ ※要予約 ☎0837(57)0124

インフルエンザを予防しましょう!



インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。

インフルエンザにより引き起こされる合併症では、子どもはまれに急性脳症、高齢者や免疫力の低下している人は肺炎を伴う等、重症になることがあります。

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状。	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。
流行の時期	一年を通してひくことがあります。	1月～2月に流行のピーク。

【インフルエンザを予防するために】

- ①手洗い、うがいの徹底：外出先から帰宅時や調理前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。
- ②マスクの着用：咳やくしゃみが直接人にかからないようにカバーしましょう。
- ③適度な湿度の保持：加湿器やタオルを室内に干すことで、室内を50～60%の湿度で保つことも効果的です。
- ④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取：体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。
- ⑤人混みの多いところへの外出を控える：流行シーズンは、できる限り人が多い所への外出は避けましょう。



発熱、頭痛、関節痛などの症状が出現し、感染が疑われる場合は、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

問い合わせ先 健康増進課 [☎0837(53)0304]

救急医療の適正受診にご協力ください。

急な病気やケガ等で、救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったときは、下記の電話相談を利用しましょう。

おとな（概ね15歳以上）の救急医療電話相談：[☎#7119（相談時間：毎日24時間）]

子ども（15歳未満）の救急医療電話相談：[☎#8000（相談時間：毎日午後7時から翌朝8時）]

看護師等が病気やけがの症状を把握し、緊急性や応急手当の方法などについて電話でアドバイスします。

※I P電話やひかり電話など〔#7119〕が利用できない場合 [☎083(921)7119]

〔#8000〕が利用できない場合 [☎083(921)2755]

美祢市ホームページでも救急医療情報を掲載しています。
右のQRコードからそのページを閲覧することができます。



問い合わせ先
美祢市地域医療推進協議会(健康増進課内)
[☎0837(53)0304]



12月の日曜休日当番医

美祢市医師会	診療時間	9時～17時	美祢郡医師会	診療時間	9時～17時
1日回 山本医院	大嶺町中村上	[☎0837(52)1516]	1日回 美東病院	美東町大田	[☎08396(2)0515]
8日回 白井クリニック	於福町金山2区	[☎0837(56)1122]	8日回 さかい内科クリニック	秋芳町秋吉	[☎0837(62)1200]
15日回 札幌クリニック	大嶺町吉則	[☎0837(52)2847]	15日回 美東病院	美東町大田	[☎08396(2)0515]
22日回 三澤医院	西厚保町大村	[☎0837(58)0011]	22日回 時澤医院	秋芳町秋吉	[☎0837(62)0015]
29日回 野間クリニック	大嶺町長ヶ坪	[☎0837(54)0510]	29日回 美東病院	美東町大田	[☎08396(2)0515]
31日回 原田外科医院	大嶺町前川通	[☎0837(52)0756]	31日回 美東病院	美東町大田	[☎08396(2)0515]

保健だより



子育てサークル

12月2日回	10時～13時	美祢市保健センター
12月5日回	10時～11時30分	於福公民館
12月10日回	10時～11時30分	伊佐公民館
12月16日回	10時～11時30分	美東保健福祉センター
12月16日回	10時～11時30分	厚保公民館

1歳6か月児健康診査

12月23日回	13時～13時30分	美祢市保健センター
---------	------------	-----------

3歳児健康診査

12月20日回	12時30分～13時15分	美祢市保健センター
---------	---------------	-----------

親子のつどい

12月18日回	13時30分～15時	美祢市保健センター
---------	------------	-----------

両親学級【イクメンセミナー】

12月14日回	9時30分～12時	美祢市保健センター
---------	-----------	-----------

もぐもぐひろば

12月9日回	10時～11時	美祢市保健センター
--------	---------	-----------

育児相談

12月3日回	13時30分～15時	美祢市保健センター
12月13日回	10時～11時30分	美東保健福祉センター
12月19日回	13時30分～15時	秋芳保健センター

からだスッキリ教室

[2回目]12月6日回	13時30分～15時30分	秋芳保健センター
[3回目]12月12日回	13時30分～15時30分	美東保健福祉センター
[4回目]12月18日回	13時30分～15時30分	美東保健福祉センター