

妊婦（イルカ）教室開催

町では、安心して出産・育児を迎えられるよう、また生まれた赤ちゃんが健やかに育つよう、妊婦教室を開催しています。

初めての妊娠のかた、2回目以降の妊娠のかたも、生まれてくる楽しみや喜びとともに、戸惑いや不安もあるかもしれません。この教室に参加して、同じ頃に出産を迎える妊婦さんたちと学んだり、語り合ったりして、交流してみませんか。また、妊婦さんだけでなく、ご家族の参加もできますので、赤ちゃんが誕生するまでに家族みんなで準備をしておきましょう。



申し込み・問い合わせ先

役場町民保健課保健予防係

☎(86) 1157 [直通]

インフォメーション



○日時

2回コースで行いますが、どちらかだけの参加も可能です。

・1回目 11月28日(火)

午後1時15分～4時

(受付午後1時～)

・2回目 12月5日(火)

午後1時15分～4時

(受付午後1時～)

○場所

町保健福祉センター

○内容

妊娠・出産から育児に関する知識や方法など、妊婦さんの質問や相談に応えます。

講師には経験豊富な助産師も迎えます。

沐浴体験や栄養バランスの取れた食事の試食など用意しています。

○持っているもの

母子健康手帳

○参加料

無料

11月30日は「人生会議の日」

～地域包括支援センターだより～

町では、公民館などに出向き、人生会議の出前講座を行っています。

皆さんも、もしもの時のために「人生会議」をしてみてください。

○講師

出水郡医師会在宅医療介護支援センター・在宅コーディネートター、保健師

○講座費用

無料

○所要時間

1時間程度

○申込方法

希望の場合は、介護環境課地域包括係に問い合わせください。

人生会議とは

病気などで自分の思いを伝えることが困難になることがあります。医療や介護が必要になっても自分らしい生活を実現するためには、元気な時から自分自身の生活や、その先にある最期の過ごし方について考えておくことが大切です。これまでの生き方や価値観、大切にしている思いを、家族など、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することで、本人の思いを尊重した生活の実現につながります。

この取り組みのことを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」といいます。

11月30日は人生会議の日

11月30日「いい看取り・いい看取られ」が人生会議の日として人生の最終段階における医療・ケアについて考える日と定められています。



申し込み・問い合わせ先

役場介護環境課地域包括係

☎(86) 1153 [直通]

脳トレコーナー

枠内のひらがなのなかから言葉を探しましょう。テーマは「花」です。一度使った文字は使えません。全ての文字を使います。

き	み	く	い
す	ば	せ	く
さ	ら	ん	も
ら	く	き	れ

※ 次回の「ろばカフェ」※

○日時 12月8日(金) 午後1時30分～3時

○場所 町B&G海洋センター内ミーティングルーム(町文化ホール横) ※変更になる場合があります。

○費用 飲み物代 1人100円

ろばカフェでホッと一息。もの忘れが気になるかたや介護の悩みなど、老若男女どなたでも相談できるカフェです。

