

# 保健だより

## 今月のげんきちゃん



みさと  
谷脇 美聖 ちゃん (H19. 11. 22 生) と  
お母さんの沙織さん(新屋町)

保健相談センターへお越しください。

(個別相談)

種 別	日	時	対 象	その他
生活習慣病 相 談	8月25日(月) 9月1日(月) 9月8日(月)	13:30~15:00	市 民	※予約制 健康長寿課 ☎47-1043
乳児・幼児 妊 産 婦 健 康 相 談	8月26日(火)	9:30~10:30	妊 産 婦 乳幼児と 保 護 者	子育て支援課 ☎47-1042 ※母子健康手帳を持参 ※出張プレイルームを 同時開催
カウンセリング	9月5日(金)	13:30~15:30	市 民	※予約制 福祉課 ☎47-1121

### B C G 接 種

8月28日(木) 13:30~14:00 ※母子健康手帳を必ず持参してください  
平成20年5月生まれの乳児と生後6カ月未満の未接種者

### 6 カ月 児 健 康 診 査

8月27日(水) 12:50・13:15  
平成20年1月生まれの乳児

### 1 歳 6 カ月 児 健 康 診 査

9月11日(木) 12:50・13:15・13:40  
平成19年2月生まれの幼児

### 3 歳 児 健 康 診 査

8月21日(木) 12:50・13:15・13:40  
平成17年7月生まれの幼児

### 地域子育て支援センター 出張プレイルーム

◆8月17日(日) 9:30~11:30  
◆8月26日(火) 9:30~11:30 13:30~15:30  
おもちゃで遊んだり、手遊びや楽しいお話を行っています。親子で遊びに来てください。



シリーズ(156)

## 保健師の ちよつと言

### 健康 精神障害のある人への生活支援

市では、精神障害のある人、そのご家族が地域の中で安心して暮らせるよう取り組んでいます。

#### <ぼちぼちクラブ>

心の病気を治療している人を対象に、料理や軽スポーツ、学習会などグループ活動を通じて、さまざまな生活体験をしています。

「家で何もすることがない。」「友達をつくりたい」

など、同じ悩みを持つ仲間が集まっています。

#### <まつば会> (境港市精神障害者家族会)

平成17年6月に家族会が発足し、現在、市内在住の20家族で運営しています。

家族会とは

- ①悩みを語り合い、助け合います。
- ②病気や制度の研修会など正しい知識を身につけるために学習します。
- ③地域の人々の理解と協力を得るために広報・啓発活動を行います。

以上の三つの柱を中心に活動しています。

一人で悩まずに「相談する」・「仲間をつくる」ことが安心した生活を送ることへの第一歩です。