

## ドクターから学ぼう! 傾聴講座

傾聴とは、相手の話を否定しないで受け止めて聴くことです。相手の話を「聞く」から「聴く」ことができるようになると、会話のずれが少なくなり、コミュニケーションが良好になります。

本講座は、3回を通して座学と体験を組み合わせた学びとなっておりますが、1回だけの受講も可能です。自分自身はもちろん、あなたの大切な人のためにもお申し込みください。

**日時**…8月25日(水)、9月9日(木)、9月16日(木) 各日13:30~15:30

**場所**…中央公民館

**内容**…「傾聴の効果とコツ」「傾聴を実践」「自死遺族とあおもりのちの電話相談員による対談」など

**講師**…平野敬之氏(弘前愛生会病院 精神科医)

**対象**…市民

**持ち物**…筆記用具、必要な方は眼鏡、飲み物

**定員**…30名

**料金**…無料

**申込み**…8月17日(火)までに電話でお申し込みください。

**問い合わせ・申込先**

健康推進課 内線2384

## 健康づくり相談室

保健師・栄養士による血糖・血圧・コレステロールなどが気になる方の相談です(前日までに要予約)。

**日時・場所**

▷8月19日(木) 10:30~11:30

保健センター市浦

▷8月25日(水) 10:00~12:00

市役所相談室

**持ち物**…健診(検査)結果

**問い合わせ・申込先**

健康推進課 内線2378

## 献血バス巡回日程

▷8月26日(木) 9:30~11:00

東北電力ネットワーク株式会社五所川原電力センター

▷8月29日(日) 10:00~16:00

E L M

\*日時は変更になることがあります。青森県赤十字血液センターホームページをご確認ください。

## 問い合わせ先

青森県赤十字血液センター  
Tel017-741-1512

## 健康や子育てなどの相談は保健協力員まで

保健協力員(母子保健推進員兼務)は、現在351名で地域の健康づくりを推進するために活動しています。主に市民健診、乳幼児健診や健康相談への協力や自らが研修会で学んだ健康知識を地域の皆さんへ広める活動を行っています。

3月の研修会では「いつもと様子が違ったら声をかけよう」と題して、ゲートキーパーについて学びました。「ゲートキーパー」とは、自殺したいほど悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、言わば「命の門番」といえます。

今年度は「もしもの備えとして防災対策」や「あんよセラピー」等を学ぶ予定です。

健康や子育てなどに関することで気がかりなことがありましたら、お近くの保健協力員に、お気軽に声をおかけください。

## 問い合わせ先

健康推進課 内線2380

## こころの相談

~1人で悩まず相談してください~

眠れない、やる気が起きない等の心身の不調や不安・悩みを抱えている方、自死遺族の方の相談にも応じています。

**日時**…8月19日(木) 13:30~15:30

**場所**…市役所相談室

**相談員**…保健師

**申込み**…相談日前日までに、電話でお申し込みください。

**問い合わせ・**

**申込先**

健康推進課  
内線2384



## ゆーゆー元気教室

いすに座りながら行う運動教室です。感染予防のため、時間帯ごとに15名の定員とし、講師の動画を見ながらの運動となります。

**対象**…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

開催日	予約開始日
8月4日(水)	⑤のみ空きあり
8月18日(水)	8月4日(水)
9月1日(水)	8月18日(水)

**時間**…各開催日の次の①~⑤の時間帯で行います。予約の際にご希望の時間帯をお伝えください。

①10:00~10:45 ②11:15~12:00  
③13:00~13:45 ④14:15~15:00  
⑤15:30~16:15

**場所**…生き生きセンター

**参加費**…無料

**持ち物**…動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル

**申込み**…予約開始日より電話・会場で予約を受付。

**問い合わせ・申込先**

地域包括支援センター 内線2462

## 成年後見支援センターさしよがわらをご利用ください

認知症や障がいなどで判断能力が不十分な方の暮らしを守り、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、相談窓口を地域包括支援センター内に設置しています。お気軽にご相談ください。

## 主な業務内容

成年後見制度の普及・啓発、権利擁護に関する相談支援、成年後見制度の利用促進、後見人等の活動支援

## こんなときご相談ください

▷最近もの忘れがひどくなってきたので、財産管理等が不安になった。  
▷親である自分たちがなくなったあと、障がいのある子どもの将来が心配。  
▷今は元気だけど、将来的に認知症になるなどの不安がある。

**問い合わせ先**

地域包括支援センター 内線2464