

傾聴研修会 ～こころの声を聴くために～

会話のずれが生じないよう「聞く」ではない「聴く」を学びます。傾聴マイスターからのお話や傾聴講座(入門編)で、言葉だけでないこころの声を聴ける人になれる「傾聴」体験講座です。

第1部 傾聴マイスター活動報告

日程・マイスター

- ① 1月22日(月) 釜范節子氏(お昼を食べる会代表)
「居場所を作りたい」と願い「お昼を食べる会」を始めて4年。
- ② 2月9日(金) 田中敦子氏(日本YOGA連盟インストラクター)
ヨガを使い、地域の健康を願って活動。寺ヨガと食命人の昼食を提供。
- ③ 2月16日(金) 加藤雄一氏(子育てサークルPAPAHUG代表)
子どもと高齢者が一緒に住みやすい地域にするため、パパハグ広場開催や他団体と協力し地域おこしに取り組む。

時間 各日 13:00～13:40

第2部 傾聴講座(入門編)

日程・内容

- ① 1月22日(月) 自己理解を深める
- ② 2月9日(金) 聴くスキルを身につける
- ③ 2月16日(金) 傾聴を再確認し実践にむけて

時間 各日 13:50～15:00

講師 田中真氏(弘前大学大学院保健学研究科助教)

場所 中央公民館

対象 市民の方ならどなたでも

定員 30名程度

料金 無料

申込み 電話でお申し込みください。

* 1月15日(月)が締め切りですが、席に余裕がある場合は、締め切りを過ぎてでも受け付けます。

その他 傾聴講座は、3回を通しての学びとなっていますが、1回だけの受講も可能です。

申込先 健康推進課 内線2367

カフェ de つえぎ

カフェ de つえぎは、気軽に認知症について知ることができる場所です(申込不要)。

日時 1月14日(日) 10:00～12:00

内容 小規模多機能型居宅介護ふれあいホームいこい三上公世氏によるミニ講話「認知症高齢者グループホーム・小規模多機能型居宅介護ってどんな所?いくらかかるの?」、家族同士のつどい等

場所 中央公民館2階 参加費 200円(お茶代)

*希望者のみ実費にて昼食会あり

問 公益社団法人認知症の人と家族の会

青森県支部五所川原地域世話人

山本 Tel0178-35-0930

協力 西北五地区認知症高齢者グループホーム協会

乳幼児健診

4カ月児健診 H29年9月生まれ	2月6日(火) 小児科診察、身体計測、 発達相談、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H28年7月生まれ	2月27日(火) 小児科診察、歯科診察、 身体計測、発達相談
3歳児健診 H26年8月生まれ	2月21日(水) 小児科診察、歯科診察、 身体計測、発達相談、尿・耳・目の 検査

受付時間 12:00～12:30 (3歳児健診11:45～12:30)

*受付時間前の母子健康手帳の預かりはしていません。受け付けはお子様同伴でお願いします。

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、すくすくノート、健康診査票、3歳児健診は送付された検尿容器(尿を入れたもの)

場所 保健センター五所川原

*健診に来られない場合は、健康推進課にご連絡ください。

*3歳児健診については個別に事前通知します。

*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側にもありますが、台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所一般駐車場、または有料駐車場をご利用ください。

*1歳6カ月児・3歳児健診を受診する保護者の方へ、歯周病チェック(ペリオスクリーン)を無料で実施しています。

問 健康推進課 内線2367

ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減でき、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。新しい健康法として、おすすめです。1月はしっかりコースのみの開催です。

対象 65歳以上の市民または60～64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している市民

日程 ①1月10日(水) ②1月29日(月)

【しっかりコース】ノルディック・ウォークの経験がある方におすすめ

時間 14:00～15:30(事前の健康チェックがあるため集合時間は13:30)

申込み 初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

場所 生き活きセンター多目的ホールおよび屋外

講師 全日本ノルディック・ウォーキング連盟公認指導員

持ち物 動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、ポール(希望者にはポール等を貸し出します)

申込先 地域包括支援センター TEL38-3939