

氷川町の相談窓口

※要予約 電話またはメールにて保健師までご連絡ください。
☎52-5852 (直通)
kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp

■メンタルヘルス相談

内容：臨床心理士による相談
日時：毎月最終月曜(14時～17時)
場所：健康センターまたは訪問
相談員：臨床心理士 井田 博子

■心療内科医師相談

内容：心療内科医師による相談
日時：希望に合わせて医師と調整(13時30分～15時)
場所：健康センターまたは訪問
相談員：荒木幹太
(荒木医院/熊本労災病院心療内科医師)

■健康相談

日時：毎週月曜日(8時30分～12時)
場所：健康センター
相談員：保健師・栄養士

こころの健康コーナー

ひきこもりに関する取り組みのご案内

熊本県精神保健福祉センターでは、人との交流や外出に不安があり、家族以外の人との交流の機会が少ない人やその家族のために下記の集いなどを開催しています。

本人の集い ゆるっとスペース“Coco”

◆開催日時：毎週水・金曜日(祝日、年末年始を除く) 13時30分～15時30分
◆場所：熊本県精神保健福祉センター2階ミーティングルーム
◆プログラム内容

☆所内活動：UNO・トランプ・ダーツ・卓球などの各種ゲームをゆったりと行います

☆グループ活動：おしゃべり会・料理・おやつづくり・スポーツなど

☆所外活動：散策・カフェ・初詣・スポーツ・施設見学など

見学は、随時受け付けますが、事前に個別相談にてお話を伺います。

希望される人は、熊本県精神保健福祉センターへお電話ください。

お問い合わせ先 ☎096-386-1166(平日9時～16時)

自死遺族を支えるための講演会

◆日時：8月2日(金)13時～16時30分
◆場所：やつしろハーモニーホール1階多目的ホール(定員150名)
◆内容：講演「自死遺族への理解と対応(仮題)」および交流会
◆講師：医療法人カメリア 横浜カメリアホスピタル
NPO法人自死遺族支援ネットワークRe代表山口和浩氏
(自身も父親を自死で亡くし、全国で遺族支援活動を行う)

笑顔の健康コーナー

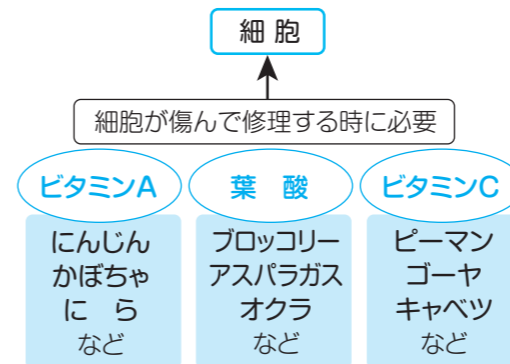
野菜を食べるといいこといっぱい!

野菜は、体の調子を良くし、健康的な毎日を過ごすためには、なくてはならないものです。これからはゴーヤやオクラなど緑が濃くてビタミンなどの栄養素が豊富な夏野菜が多く出回ります。お料理当番の皆さま、毎日のお料理に意識して取り入れてみませんか?



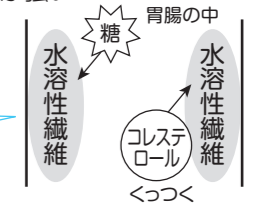
野菜の役割代表選手

1 若さの素：ビタミン(食べないと体ではできません)



2 お掃除上手：食物繊維(体に吸収されません)

①水を含みやすい ②粘着力が強い
水を含んだ食物繊維は糖やコレステロールをくっつけて体の外に出してくれます。
③便量を増やす
便量の10～15%は食物繊維で、それが少ないと便量が減り、便秘になりやすく、大腸がんの原因にもなります。



毎食、両手に乗るくらいのお野菜取っていますか??

1日に350gの野菜が体に必要です。野菜不足を感じたら、トマトを1個食べるだけでもお野菜の量を取れますよ!



認知症

キャラバンメイトだより No.3

体験から学ぶこと

Aさん(85歳)は一人暮らしです。Aさんが同じ町内に住む、一人暮らしのBさん(85歳)のことを心配そうに話してくれました。Bさんが町内の行事を伝えにこられて、次の日も同じことを伝えに来られたそうです。いつもならば、「あら、昨日伝えに来なかったよ。」「ああ、そぎゃんたい、昨日も来たたいね。すっかり忘れとった。」という会話になるはずですが、二度目に来られた時の様子が、初めて伝えに来たような顔をされていたそうです。

Bさんは、町内でもしっかり者で通っている人なので、「昨日も同じことを言いに来たばい」とは言いづらかったそうです。また、AさんがBさんに果物をおすそわけに持って行ったら、数日後、「おすそ分け」と言い、その果物をAさんに持って来られたそうです。そのときの顔も、Aさんからもらった果物ということは全く覚えていない様子で、Aさんも「私がやったたい。」と言いづらかったそうです。

Aさんの話を聞いて、私は「Bさんは認知症の初期症状みたいだから、教えてあげて専門医で診てもらったほうがいいのでは」とAさんに話しましたが、「そぎゃんこつは言いきらん」とのこと。AさんがBさんの隣の家の人に相談したら、隣人も、様子がおかしいが本人に話すのは失礼になるので話せないとのことだったそうです。

そのうちに、Bさんは体調を崩して熊本市に住む娘さんの所へ療養に行かれ、元気になって帰って来られたそうです。先日、私がAさんに会った時、Bさんのことを聞いてみたら、最近では週2回のデイサービス利用と趣味のサークル活動を楽しんでいるということでした。

周りの人は様子がおかしいなど思っている面と向かっては言いづらいものです。幸い家族が状態変化に気づき、適切な対応をされたのでしよう。

早期発見・早期治療といいますが、早めに専門医を受診すると認知症になっても、今までどおりの生活を続けることができます。(N)

認知症に関する相談会

日時：毎月第1木曜日(14時30分～)
場所：健康センター
相談員：精神保健福祉士・介護支援専門員
※相談会以外にも、地域包括支援センターでは随時相談をお受けします。(土日祝日除く8時30分～17時)

★認知症についての疑問、質問、体験談を募集しています。下記までご連絡ください。

相談・お問い合わせ先

■地域包括支援センター ☎52-5335
■健康福祉課 ☎52-5852(直通)



健診結果説明会のご案内

結果お渡し日	時間	説明会会場	住民健診受診日
7月11日(木)	9:30～11:30	野津交流館	5月27日
7月12日(金)	9:30～11:30	若洲公民館	5月28日
	13:30～15:30		5月29日
7月18日(木)	9:30～11:30	氷川町公民館 (1階多目的ホール)	5月30日
	13:30～15:30		5月31日
7月19日(金)	9:30～11:30	氷川町公民館 (1階多目的ホール)	6月1日
	13:30～15:30		6月2日
7月25日(木)	9:30～11:30	中大野公民館	6月3日
	13:30～15:30	ウォーキングセンター	6月4日
7月26日(金)	9:30～11:30	文化センター	6月5日
	13:30～15:30		6月6日
7月31日(水)	9:30～11:30	鹿島公民館	6月5日
	13:30～15:30		6月8日
8月1日(木)	9:30～11:30	文化センター	6月7日
8月2日(金)	9:30～11:30	文化センター	6月9日
	13:30～15:30		6月10日

健診データについて専門スタッフがご説明いたします。ぜひ、お越しください!



お知らせ

氷川町では、医療機関でも特定健診、子宮がん検診、乳がん検診を受けることができます。ご希望の方は健康福祉課までご連絡ください。受診券をお届けします!

お問い合わせ先：健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)

【お問い合わせ先】 健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通) ✉kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp