

健康かいた21
こころの健康づくり推進事業

人材育成講座 笑いヨガ講座

「笑い」には、免疫を高めたりストレスを軽減するなど、心身の健康に良い影響をもたらす力や、コミュニケーションを円滑にする力があります。誰でも簡単にできる「笑いヨガ」を一緒に体験してみませんか。

日 時◆3月3日、10日、17日、24日
いずれも月曜日 13時30分～15時30分
場 所◆福祉センター1階多目的ホール
講 師◆ラフターヨガティーチャー 吉長孝衛さん
ラフターヨガリーダー 橋本直江さん
吉田里美さん

(ラフターヨガインターナショナルユニバーシティ認定)
対 象◆笑いを通じた心身の健康づくりに関心のある人、地域で「笑い」を広めたい人 など
参加費◆無料 (1回だけでも参加できます。できるだけ事前申し込みをお願いします)

歩いて歩いて歩いて
かいたウォーカーに
なって手帳をもらおう！

今年こそ
ウォーキングの
年にしませんか？

かいたウォーカーとは…
海田市駅から名古屋駅までの521kmを達成した人

521kmは3カ月で完歩できます(1日1万歩でおよそ3カ月)
まずは歩数計(万歩計)をつけてください。普通の日常生活で約4,000歩、残り6,000歩はウォーキング1時間分です。
その記録をつけた「ウォーキングで電車旅行しよう!!」(保健センターで配布)を保健センターへ提出した人に、「かいたウォーカー認定証」およびウォーキングの記録に便利な「健康ウォーク手帳」をお渡しします。

配布◆3月5日(水)から保健センターにて(先着50人)

平成26年3月から翌年3月までのスケジュール帳になっていますので、
この手帳の魅力
①毎日のウォーキング歩数、血圧、脈拍などを記録できます。
②血圧や体重など、毎月1回測定し、健康管理にも役立ちます。
③ウォーキングに関する豆知識も満載です。

催し名	月日	時間	費用	内容など
健康相談	3月11日(火)	13:30~14:30	無料 (自由に参加できます)	内容=保健師による個別健康相談、血圧測定、検尿 対象=40歳以上



1日 前日祭

◇13時~18時
◇13時30分~16時
◇16時~
◇17時30分~
◇18時~

作品展示
みんなそろって歌合戦
海田西中学校吹奏楽部演奏
児童演武(剣道・空手)
カラオケ発表会

2日 当日祭

◇9時~15時
作品展示・芸能発表・バザー・カキ販売(海田市漁業協同組合)・餅つき
◇16時~
石見神楽：演目「神武・恵比須・大蛇」(島根県浜田市 大尾谷神楽社中)

3月1日(土)・2日(日)
ご来館をお待ちしています。

パソコンルームの無料開放

自由にパソコンを操作できるほか、質問や相談にも応じます。自宅にパソコンが無い人や、使い方を忘れてしまった人など、ぜひ利用してください。

海田東公民館=3月3日(月) 10時~16時

ホール・体育館の開放

友達同士や親子で遊んで、休日を楽しく過ごしてください。希望者には、卓球、ビーチボールバレー、ファミリーバドミントンなどの用具を貸し出します。

海田公民館=毎月第1・3日曜日 10時~16時
※3月2日は海田公民館まつりのため開放しません。
海田東公民館=毎月第1土曜日 9時~12時

過去2年間に国民年金保険料の未納期間がある方へ
~国民年金保険料の免除申請ができる
対象期間が拡大されます~

国民年金は、所得が少ないときや失業などにより保険料を納付することが経済的に困難な場合、保険料の免除を申請することができます。

平成26年4月からは、申請時点の2年1カ月前の月分まで申請ができるようになります。

【注意】

- ・2年1カ月前の月分まで免除申請できますが、申請が遅れると万一の際に障害年金などを受け取れない場合がありますので、すみやかに申請してください。
- ・申請期間に対応する前年所得に基づき、審査を行いますので、免除が承認されない場合があります。

(国民年金)

広島南年金事務所 ☎253-7710

障害年金受給などで法定免除を受けている方へ
~国民年金保険料の通常納付ができるようになります~

障害基礎年金の受給などにより法定免除となっている方について、平成26年4月から、保険料を通常納付できる「納付申出制度」が始まります。納付申出により、保険料の口座振替や前納による保険料の割引など、便利でお得な制度をあわせてご利用できるようになります。

広島南年金事務所または住民課(役場1階)で手続きしてください。手続方法および必要な添付書類など、詳しくは上記の手続き先までお問い合わせください。

催し名	月日	時間	注意事項など
すくすく赤ちゃん(育児教室)	3月14日(金)	13:00~13:20 整理券配布 12:30~	乳児の発達観察、身長・体重測定、育児・ブックスタートの話など 対象=平成25年10月生まれ
	4月15日(火)		対象=平成25年11月生まれ ※出席できない人は連絡してください。
1歳6カ月児健康診査(1歳6カ月~2歳未満)	3月13日(木)	13:00~13:30 整理券配布 12:30~	対象=平成24年8月生まれ
	4月16日(水)		対象=平成24年9月生まれ
3歳児健康診査(3歳~4歳未満)	3月12日(水)	13:15~13:45 整理券配布 12:30~	対象=平成22年11月16日~12月31日生まれ
	5月27日(火)		対象=平成23年1月1日~2月15日生まれ
ひまわり栄養相談(個別栄養相談)	月~金曜日(祝日を除く)	9:00~16:00	高血圧、糖尿病、脂質異常症などの食事療法や正しい食生活について 申し込み=事前に電話で保健センターへ
健康相談室	毎週月曜日	9:00~11:00	保健師・栄養士による身体計測、尿検査、血圧測定、育児相談、離乳食相談、健康相談など 対象=赤ちゃんから高齢者まで 持参物=母子健康手帳または健康手帳
ベビーレストラン	3月19日(水)	14:00~15:30	離乳食の作り方と試食(試食は保護者のみ) 対象=生後4カ月~6カ月児の保護者 定員=16人 持参物=母子健康手帳 申し込み=12日(水)までに電話で保健センターへ
パパママスクール	3月4日(火)	10:00~12:00	妊娠中に知っておきたいこと
	4月20日(日)	9:30~12:00	沐浴体験 家族そろってお口の健康
	5月24日(土)		食のだいじな話 お産の経過とマタニティヨガ

場所=保健センター 駐車場=旧千葉家住宅駐車場を利用してください。(セブンイレブン海田中店の隣にあります)

3月は自殺対策強化月間です

自殺の多くは、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、さまざま要因により心理的に「追い込まれた末の死」と言われています。広島県では全国同様に平成10年以降高い水準で推移しており、毎年約600の方が自殺により尊い命を亡くされています。

自殺を考えている人は「死にたい」と思う一方で、「生きたい」という気持ちとの葛藤があり、不眠・原因不明の体調不良など何らかのサインを発していることが多いと言われています。

あなたにできる自殺予防のための4つの行動があります。
気づき：家族や仲間の変化に気付いて声をかける
傾聴：本人の気持ちを尊重し、話に耳を傾ける
つなぎ：専門家へ相談するよう促す
見守り：温かく寄り添いながら見守っていく
周囲の方の変化に気づき、地域で支え合っていくしましょう。