

同じ悩みを知る仲間とつながろう

ご存じですか？ 精神保健福祉家族会

市には、各区の精神保健福祉家族会とその連合会があり、精神疾患がある人の家族がつながり合うことを目的に活動しています。悩みを抱え込まず、家族会に参加してみませんか。
☎精神保健福祉課(☎504-2228、☎504-2256)

精神保健福祉家族会は、統合失調症、うつ病などの精神疾患がある人の家族が集まり、同じ悩みを語り合い、お互いを支え合う会です。

各区に家族会があり、日頃の悩みや対応の仕方などを話し合う座談会や、病気や福祉制度などを学ぶ学習会などを開催しています。

「とても不安」「どう関わればよいか困っている」「他の人たちはどのように暮らしているか知りたい」など、さまざまな思いを抱えている人は、どうぞご参加ください。

ご存じですか？ 統合失調症

統合失調症は、幻覚や妄想などの症状が特徴的な精神疾患で、思春期から青年期にかけての発症が多い病気です。原因は脳の機能にあると考えられ、100人に1人がかかり、発症の可能性は誰にでもあります。

適切な治療を受ければ症状は落ち着きますが、長期治療が必要です。また、自立した社会生活を送るためには、周囲の理解と支援が大切です。

市精神保健福祉家族会連合会の活動

家族学習会

同じ立場の家族同士で、統合失調症を中心とした精神疾患の症状や回復過程、対応、利用できる制度などについて、学習会を行っています。



語り合いの中で、体を動かしリラックスする大切さも学びます

☑精神疾患のある人の家族で、全5回の学習会に参加できる人
☑8月29日、9月12日、26日、10月10日、31日の土曜日、午後1時半～4時半。全5回
☑中区地域福祉センター(中区大手町四丁目1-1)

☑1,796円(テキスト代。初回に徴収)
☑はがきかファクスで、氏名、住所、電話番号を記入し、7月

17日(金)(必着)までに、精神保健福祉課(〒730-8586 住所不要)へ。先着10人
※開催日前々日までに、同会会員(家族学習会担当者)が電話で状況をお聞きします。個人情報と同課と同会(家族学習会担当者)で共有します

講演会

「街の診療所からのお便り」

☑9月6日(日)午後1時半～3時半
☑合人社ひと・まちプラザ(中区袋町6-36)

☑日々の診療から感じる精神疾患の受け止め方や対応について

【講師】増本クリニック(山口県柳井市)医師・増本茂樹氏
☑はがきかファクスで、代表者の氏名、住所、電話番号かメールアドレス、参加人数を記入し、精神保健福祉課へ。1件の申し込みにつき代表者を含め4人まで。先着100人 ※落選の場合のみ連絡します

区精神保健福祉家族会の活動

座談会・学習会など

日程など詳しくは、各保健センターへお問い合わせを。

Table with 4 columns: 区 (District), 名称 (Name), 問い合わせ先 (Contact), and 問い合わせ先 (Contact). Rows include 市域, 中区, 東区, 南区, 西区, 安佐南区, 安佐北区, 安芸区, and 佐伯区.

家族相談会

● のぞみ会

☑原則奇数月の第2水曜日。午前10時半～正午
☑安佐南区総合福祉センター(安佐南区中須一丁目38-13)
☑安佐南保健センター

● あゆみ会

☑原則水曜日。午前10時～正午
☑安佐北区総合福祉センター(安佐北区可部四丁目13-13)
☑安佐北保健センター

大人の抱っこでは守れない

チャイルドシートでないとダメ！

チャイルドシートがどれほど大切か、知っていますか。市は、子どもの安全を守るため、チャイルドシートの取り付け講習会を行っています。

☎道路管理課(☎504-2122、☎504-2379)

6歳未満にはチャイルドシートが必要

チャイルドシートの着用は、法律で義務付けられています。車のシートベルトは大人用なので、子どもの体には合いません。必ず体格に合ったチャイルドシートを使いましょう。

● 乳児用ベビーシート



新生児～1歳ごろまで

● 幼児用チャイルドシート



体重18kgまで。首がすわっている子どもが対象

衝撃は体重の約30倍 抱っこした状態は危険大

チャイルドシートを使用せず、抱っこをした状態で、車が時速40kmで衝突した場合、衝撃は体重の約30倍にも相当します。抱いている子どもの体重が10kgであれば約300kgの力が加わることになり、大人の力でもとても支えきれません。

取り付けは後部座席がベスト

チャイルドシートの取り付けは後部座席をお勧めします。

助手席のエアバッグは、運転席のものより大きく、膨らむ力も強力です。骨格などが発育段階にある乳幼児では、重大な傷害につながる危険があります。どうしてもやむを得ず助手席に取り付ける場合は、座席を最も後方に下げないようにしましょう。

hiroshima sodachi kitchen vol.03 トマトとねぎのホイル焼き
トマト 老化や生活習慣病を予防する抗酸化作用のあるリコピンが豊富
材料2人分
トマト 2個
ねぎ(わけぎでも) 1袋
溶けるチーズ 150g
黒コショウ 少々
オリーブオイル 適量
1 トマトはくし切り。ねぎは小口切りにする
2 フライパンに大きめにカットしたアルミホイルを敷いて、火をつける
3 2にオリーブオイルをひいて、トマトを炒める。しんなりしたらねぎとチーズをのせ、ホイルを閉じる
4 弱火でチーズが溶けるまで蒸し焼きにする。仕上げに黒コショウ、オリーブオイルを振りかける
※3で魚介類や肉類を加えるのもお勧め
市HP ページ番号でさがす 4890
“ひろしまそだち”の野菜を食べよう

献血のお願い 血液の安定供給にご協力ください

新型コロナウイルス感染症の影響で、献血協力者の減少が心配されています。皆様のご協力をお願いします。

☎医療政策課(☎504-2178、☎504-2258)

Table with 4 columns: 名称 (Name), 受付時間 (Reception Time), 場所 (Location), and 問い合わせ (Inquiry). Rows include 献血ルーム「ピース」 and 献血ルーム「もみじ」.

混雑を避けるため、できるだけ各会場に事前の予約をお願いします。

※献血バス会場は、日赤ホームページで

広島献血バス 検索