

SHIRATORI

～Information～

発行 社会福祉法人しらとり会
 発行責任者 理事長 正田 信夫
 〒739-2105 東広島市高屋町檜山 267-1
 TEL 082-493-8751
 FAX 082-493-8752
 E-mail shiratori@vega.ocn.ne.jp
 URL <http://shiratorikai.com>

「平成 30 年度からの「東広島市 元気すこやか健診」について」

平成 30 年度より、「元気すこやか健診」の申込み方法が一部変わりましたが、ご存知ですか？

今回は、東広島市役所 健康増進課の林さんに「元気すこやか健診」について教えていただきました。

これまで、「元気すこやか健診」の手引きは、広報『ひがしひろしま』と一緒に添えられていましたが、今回から対象となる人に「元気すこやか健診の手引き」と「受診券」が送られることになりました。

【送付対象者】(☆通知が送られてくる人とは・・・)

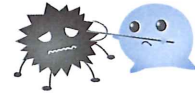
基本(特定)健診

- ・ 40 歳以上の国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者

がん検診

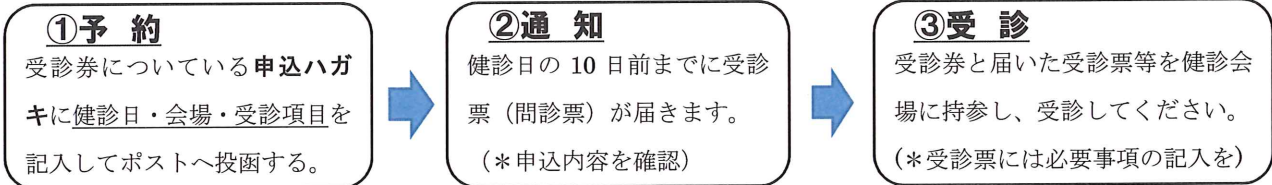
- ・ 40 歳以上の市民、20 歳以上の偶数年齢の女性

※ 39 歳以下の基本(特定)健診、奇数年齢の女性がん検診については、直接、東広島市健康増進課に、電話又は窓口でお申し込みください。



【健診の申込みから受診まで】

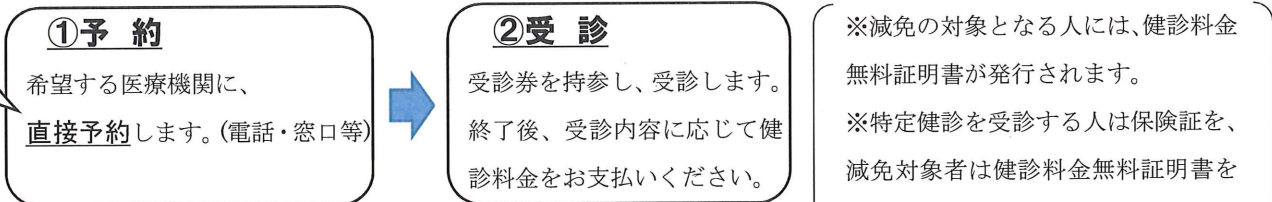
■ 集団健診 (※ハガキでの申込)



(※健診結果は、健診日の約 1 か月後に集団健診委託機関(東広島記念病院健診センター)から送付されます)

■ 医療機関健診 (※ハガキでの申込みは不要、直接申込み)

今年度から
変更



※ 減免の対象となる人には、健診料金無料証明書が発行されます。
 ※ 特定健診を受診する人は保険証を、減免対象者は健診料金無料証明書を当日持参してください。

(※結果の受け取り方は、各医療機関に確認してください)

【健診料金】

- ・ 課税状況により自己負担額が変わります。
- ・ 市県民税非課税世帯や生活保護世帯等に属する人は、健診料金は無料です(前立腺がんを除く)。

☆今年度より「節目歯周疾患検診」が受けられるようになりました。

○対象者：40 歳・50 歳・60 歳 ○受診料：800 円
 ○申込み：直接、歯科医院に予約(電話・窓口等)

◎「元気すこやか検診」について詳しく知りたい人は・・・

東広島市 健康増進課 健康支援係 ☎ (082) 420-0936

取材にご協力していただいた東広島市役所 健康増進課の林様、ありがとうございました。

皆さんもこの機会に健康診断を受けて、生活習慣の見直しをしてみてください。 (藤野)



<5月 しらとり会ミーティング 報告>

5月14日(月)しらとり会4階(食堂) 利用者25名 職員7名

(1) 意見箱について

今回、意見箱に意見および要望は1件ありました。

①「将棋、トランプ、オセロ等を貸出してほしい。レクリエーションの時に使いたいのです」

⇒所長より、「レクリエーションで使いたいときは、前もって職員に一言声をかけてください。」との返答がありました。

(2) 静養室の利用届の記入について

利用者より、「2階の相談室で相談している時に、相談室のドアの前の通路やドアで利用届の記入をしている人がいます。相談室での話を聞かれているような気がするので、記入する机等の用意をしてはどうでしょうか。」との要望がありました。所長より、「利用届の記入は、2階フロアの机をお使いください。2階相談室を使用していないときは、相談室の机をお使いください。」との返答がありました。

(3) 自動販売機の切り替えについて

利用者より、「自動販売機のホットの商品をコールドに換えてはどうですか。」との提案がありました。話し合いの結果、切り換えることとなりました。

(※切り換えました。)



(4) 2階のお茶の切り替え(温から冷)について

利用者より、「2階のお茶をいつから冷たいお茶にしますか。」との質問がありました。話し合いの結果、今回のミーティングの翌日から冷たいお茶を用意することとなりました。(※用意しました。)

(5) 落し物について

職員より、「前回のミーティングから今回までの落し物は、現金(1円と10円)です。心当たりのある方は、2階事務所までお願いします。」との報告がありました。

(6) しらとり会ミーティングへの参加について

先月のミーティングで、しらとり会ミーティングへの参加について話がありました。所長より、「職員会議で検討した報告をします。2階のフロアに参加の呼びかけの掲示をします。そして、ミーティングの当日始まる5分前にフロアにいる利用者さんに声をかけていきます。ひとまず、これでやっていこうと思います。」との報告がありました。

※次回のしらとり会ミーティングについては、3面をご覧ください。



<しらとり会 活動報告>

平成30年4月16日～平成30年5月15日(備考は利用者の人数)

月日	内容	備考
4/16(月)	女子会	3名
4/18(水)	広島県精神障害者支援事業所連絡会 相談支援部会 出席	
	東広島市自立支援協議会 精神保健福祉 部会 出席	
4/19(木)	東広島市自立支援協議会 NETZ 東広島 出席	
4/20(金)	生活サポーターミーティング	
4/21(土)	フットサル	5名

月日	内容	備考
5/2(水)	「フレンド・グループ」ミーティング	7名
	賀茂精神医療センター退院支援プログ ラム打合せ	3名
5/7(月)	女子会	3名
5/8(火)	家族のつどい	
5/12(土)	ピアサロンこころ	2名
5/14(月)	しらとり会ミーティング	25名
5/15(火)	院内茶話会「たんぼぼ」反省会	3名

地域生活支援センターまほろば

 <p>ミ二屋食会</p>	<p>6月9日(土) 10:00 ~ 13:00 2階(フロア)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・丼ぶり ・みそ汁 ・おかず ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・費用は300円以内です。 ・申込締切は6月7日(木)12時まで。 ・<u>お米を1合持って来てください。</u> ・お問合わせは、担当(山本)まで。
 <p>フットサル</p>	<p>6月30日(土) 9:30 ~ 11:30 東広島運動公園(現地集合)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・参加費は24円(保険代) ・申込締切は、6月28日(木)17時まで。 ・お問合わせは、担当(藤井)まで。 	

*お申し込みは、まほろばのホワイトボードに名前をご記入ください。電話でも受付可能です。


当日の参加をお待ちしています。

【6月のしらとり会ミーティング】

○日時：6月13日(水)13:00 ~

○場所：しらとり会 4階(食堂)

※お申し込みは、不要です。



ピアサポート活動

【ピアサポーターのT.I.さんより、先月の演習「マインドフルネス」の感想です。】

マインドフルネスとは、主に瞑想(めいそう)などを通じて、自分の意識をただ“現在(いま)”の自分自身の呼吸だけに集中してリラックスしていく事だそうです。

大人になるにしたがって普段しなくなった深呼吸をすることで、日常とは異なった心境になりました。

高校生の頃、漫画で読んだ「雨降らば、雨の音を聴き、風吹かば、風の音を聴け」の一節が思い起こされました。私が高校生の頃には家庭が廃んでいましたので、そうした空気感から逃れようとして、浜辺に行って、ただじっと海を見つめて、自分自身と対話しながら時を過ごしていました。そうした事がメンタルトレーニングに役立ったのかなと思う反面、家族や他者と距離をおく生活を送るようになった事が、発病の一因になったのかなという思いもあります。しかし、日常の厭な思いを一時的にでも遠ざけてリフレッシュする事で、何とか日常生活を送る事が出来ていた様に思います。

(T.I.)



～6月の「フレンド・グループ」ミーティング～

○日時：平成30年6月6日(水) 13:00 ~ 14:00

○場所：しらとり会 4階(食堂)

○内容：ホームページ作成(案)について他



地域生活支援センターまほろば・ワークセンターなかよし 予定表

【平成30年6月1日(金)～平成30年6月30日(土)】

日	月	火	水	木	金	土
					6/1	2
《まほろば》						
《なかよし》						
生活訓練事業					プチクッキング	休み
B型事業						休み
3	4	5	6	7	8	9
閉館日			パン販売 「フレンド・グループ」 ミーティング		パン販売	ミニ昼食会
	プチクッキング		プチクッキング		プチクッキング	休み
		清掃作業 地方情報誌配布作業	地方情報誌配布作業 健診会場設営作業	清掃作業 チラシ配布作業		休み
10	11	12	13	14	15	16
閉館日			パン販売 しらとり会 ミーティング			
	プチクッキング		プチクッキング		プチクッキング	休み
		地方情報誌配布作業	地方情報誌配布作業 健診会場設営作業	チラシ配布作業		休み
17	18	19	20	21	22	23
閉館日			パン販売			
	プチクッキング		プチクッキング		プチクッキング	休み
		地方情報誌配布作業	地方情報誌配布作業 健診会場設営作業	チラシ配布作業		休み
24	25	26	27	28	29	30
閉館日			パン販売			フットサル
	プチクッキング		プチクッキング		プチクッキング	休み
	工賃支給日 健診会場設営作業	地方情報誌配布作業	地方情報誌配布作業	チラシ配布作業		休み

*5月末現在の予定のため、変更になる場合があります。

- ・職員会議：6月12日(火)・19日(火)・26日(火)
- ・県立広島大学より精神保健福祉士実習：6月7日(木)・21日(木)

～ 感謝の気持ち ～

お世話になった方々の紹介です。ありがとうございました。

期間：平成30年4月16日～平成30年5月15日

- 【ボランティア】 堀川美菜海様 堀川美幸様
 【物品等寄付】 貫名宏宣様 本川宏男様 匿名3名
 (株)さくらや様

