

竜崎温泉温水プール指導日
(2月21日～3月20日)

実施日	
2月	21日(火)、23日(木)、24日(金)、28日(火)
3月	2日(木)、3日(金)、7日(火)、8日(水)、9日(木)、10日(金)、14日(火)、16日(木)、17日(金)

※ 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。
実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター
☎0820 (73) 5506

周防大島町防災講演会

「来る地震から大切な人を守るため出来る事」

〈入場無料〉

- 日時 2月26日(日) 午前10時～
- 場所 山口県大島防災センター (久賀) 多目的ホール
- 講師 危機管理教育研究所 代表 国崎信江さん



- 参加者 先着300名
- ※ご来場の方には、もれなく防災グッズをさしあげます。

- 問い合わせ 総務課消防防災班
☎0820 (74) 1000

ホ元ですか？
こちらは 保健師です

いつまでも自分らしく暮らし続けるために
寒い日が続きますが、体調を崩されていませんか。
身体の調子が悪いとき、一人では生活が
しづらいつ感じたり、不安な気持ちになっ
た経験はありませんか。高齢になり、若い
頃よりも身体機能が低下してくると、尚更
そういった気持ちが強くなると感じます。
みなさんは、高齢になり、病気になるた
り、介護が必要になったとき、どこで、ど
のように過ごしたいですか。住んでいる環
境や家族の状況が違うため、意見は様々だ
と思えますが、今年度、在宅医療について
研修会をした際のアンケート結果では、約
5割の方は「自宅で過ごしたい」と回答さ
れた反面、約3割の方は「自宅で過ごすこ
とは難しい」という回答でした。中でも「家
族に迷惑をかけたくない」という意見が多
いことが印象的でした。周防大島町では、
高齢者の独居や夫婦世帯が多く、遠方の子
どもに迷惑をかけたくないという思いもよ
く分かります。本人・家族と、どちらの思
いも大切ですので、日頃からしっかりと話を
しておきましょう。

周防大島町保健師
松本 可奈子
(介護保険課 地域包括支援センター)

みなさんの「出来る
限り住み慣れた家で
自分らしく過ごした
い」という想いを支え
る医療として『在宅医
療』という制度があり
ます。在宅医療とい
うと、よく分からない
という方も多いと思
いますが、病院に通うことが難しくなっても、
お医者さんが自宅に来て診療をしたり、必
要であれば歯医者さんや薬剤師さんも自宅
で支援が出来る制度です。今年度より、地
域包括支援センターでは、在宅医療につ
いて分かりやすく紹介するため、寸劇を取
り入れた研修会を開催しています。もしも
場合の選択肢を知っておくと、いざとい
うときに役立ちます。来年度も開催しま
すので、制度について一緒に勉強しまし
ょう。
高齢者に関する相談窓口は地域包括支
援センターです。何か困り事がありましたら
お気軽にご相談ください。

■問い合わせ
介護保険課 地域包括支援センター
☎0820 (73) 5506



在宅医療研修会 寸劇の様子