

# 3月の健康カレンダー

## ● 愛育班活動

内容	日	曜日	場所
愛育班活動(運動教室)	17	木	沼島総合センター

## ● 健康相談・個別健康教室

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、 栄養相談、 血圧測定など	2	水	9:00~	緑保健福祉センター
	7	月		中央公民館(旧三原公民館)
	14	月	10:30	湊地区公民館(旧西淡公民館)
	23	水		福良地区公民館(旧南淡公民館)

## ● 乳幼児健康カレンダー

( )は対象

内容	日	曜日	受付時間	場所
母親学級	17	木	13:15~13:30	
4か月児健康診査 (27年11月生)	22	火	12:30~13:00	
10か月児健康診査 (27年5月生)	15	火	12:30~13:00	
1歳6か月児健康診査 (26年8月生)	1	火	12:30~13:00	
2歳児歯科健診 (25年12月生)	16	水	13:00~13:30	
3歳児健康診査 (25年2月生)	8	火	12:30~13:00	
就学前5歳児健康診査 (23年3月1日~ 4月1日生)	28	月	12:30~13:00	緑保健福祉センター
強い歯大好き健診 (24年12月・25年6月生)	2	水	13:15~13:45	
育児相談 (27年1月生)	9	水	13:30~14:00	
(27年8月生)	25	金		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (27年10月生)	24	木	9:45~10:00	
遊びの教室(予約制)	3	木	9:30	
発達支援相談(予約制)	3	木	13:30~	

やせてきれいになる

## ● 特定保健指導(YK教室) ※要予約

内容	日	曜日	時間	場所
体重・腹囲・血圧測定 「血液検査結果の変化と 生活を見てみましょう」	4	金	9:30~	緑保健福祉センター

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎43-5218)まで

時間外診療病院	休日応急診療所(広域消防南淡分署 ☎53-1536)
月 平成病院	診察日 9:00~11:30 13:00~16:30 19:00~22:30
火 平成病院 八木病院	6日(日) 穀内純江 医師 大鐘稔彦 医師
水 中林病院 南淡路病院	13日(日) 鈴木俊示 医師 穀内勇夫 医師
木 翠鳳第一病院	20日(日) 富本喜文 医師 畑田卓也 医師
金 中林病院	21日(月) 友清龍一郎 医師 渡辺 優 医師
土 翠鳳第一病院	27日(日) 日笠久美 医師 斉藤雅文 医師
平日18:00~23:00 土曜13:00~23:00	

## ● 阿波踊り体操(いずみ会主催)1回100円

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	2	水	10:00~	緑保健福祉センター
	16	水		

## ● 献血

日	曜日	受付時間	場所
11	金	11:30~16:00	中央公民館(旧三原公民館)

## 認知症を支える家族の会 スマイル

認知症の介護の悩みを一人で抱え込んでいませんか?日ごろの思いを話し合える場です。  
日時 3月9日(水)14:00~15:00  
場所 中央公民館2階 視聴覚室  
☎地域包括支援センター☎43-5237

## 認知症カフェ ※申込不要

認知症カフェは認知症の人とご家族、地域の皆様誰もが、気軽に参加し、集える場です。家族が抱える介護負担についてもスタッフが相談に応じます。  
日時 3月29日(火)13:00~16:00  
場所 いちばん星(南あわじ市市福永572)  
☎地域包括支援センター☎43-5237

## 認知症サポーター養成講座

講座を通じて認知症の正しい知識や付き合い方を理解し、自分の出来る範囲で認知症の人を応援するのが認知症サポーターです。  
日時 3月18日(金)14:00~15:30  
場所 福良地区公民館 202会議室  
※申し込みは不要です。  
☎地域包括支援センター☎43-5237

## 小児救急医療

◆小児夜間救急電話センター  
毎日午後10時~午前6時までの間、医師が輪番で小児夜間救急診療を行っています。電話センターへ電話していただくと看護師が症状を聞き、必要な時は当日の担当医療機関を紹介します。  
☎小児夜間救急電話センター☎44-3799

◆休日小児救急診療  
日曜・祝日・年末年始の午前9時~11時30分、午後1時~4時30分(受付時間)までの間、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設し、救急患者に対応しています。  
☎洲本市応急診療所☎24-6340

# 知っていますか? ピアサポート活動

同じ体験をした仲間が、同じ体験をしている仲間の相談にのったり、生活を助けたりすることで困難を乗り越えることがあります。このような役割をピアサポートといい、ピアグループやピアカウンセリングなど、さまざまな分野やグループにおいて、仲間同士であるからこそできる尊い支援が行われています。こうした活動に取り組んでいる当事者組織・団体は、まだ数が少ないですが、実際に淡路島で行われているピアサポート活動について紹介します。



## ? ピアサポートとは?

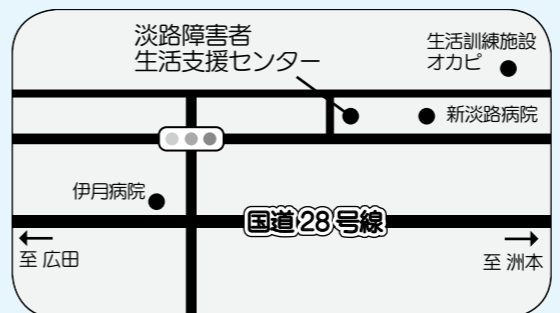
ピアという言葉は、「仲間」や「同輩」、「対等な立場」という意味の「peer(ピア)」が語源です。ピアサポートという言葉は「仲間を支える」という意味になります。その活動は一方が支える、支えられるという一方通行のものではなく、仲間同士でお互いがお互いを支え、支えられるという相互支援となっています。

## ! ピアサポーターの活動内容

- ▽個別支援ケース：個別の患者(利用者)の地域移行・定着(退院と地域での生活)を支援
- ▽精神科病院への訪問
- ▽各関連会議への出席：みんなの会・ピアサポーター連絡会・戦略会議・茶話会など
- ▽ピアだよりの作成：3か月に1回発行
- ▽講演：ピアサポート活動に取り組もうとしている事業所へ活動の取組や実績などを講演

## ? ピアサポーターとは?

淡路島では淡路障害者生活支援センターに10人のピアサポーターが在籍し、活動しています。何らかの精神疾患という同じような体験や経験を持つピアサポーターが、仲間と対等な関係性で相互支援をしています。精神科病院に入院している患者の退院に際して、不安や抱えている症状の辛さなどに共感し寄り添ったり、地域で暮らしている仲間の生活のしづらさや、QOL(生活の質)の向上に付き合い、地域での生活が安定していくように関わったりしています。



## ! ぴあっとふくら (ピアサポーターと茶話会)

ピアサポーターを囲んで、その場で話し合うテーマをみんなで出し合い、自由に語り合う場となっています。独りで不安をためこまず、仲間と話すことで明日への元気につながってみませんか?気軽に足を運んでみてください。  
▽日時 毎月第4月曜日午後2時~  
▽場所 福良地区公民館  
※参加希望者は福祉課(☎43-5216)または健康課(☎43-5218)まで申してください