

からだスッキリ運動教室

日時 12月3日(火)19時～20時30分
(18時45分～55分受け付け)

場所 しんた21 **対象** 19歳以上の市民
内容 インストラクター藤本智恵子さんによる家庭で

行えるストレッチ・ナイトヨガ、10分健康講話

定員 20人 **参加料** 300円

持ち物 飲み物、タオル（運動ができる
服装でお越しください）

※託児（定員10人）を希望する方は申し
込み時に申し出ください。

申し込み 11月14日(金)までに申し込みフォームか電話
で健康推進グループ（☎⑧0100）



▲申し込み
フォーム

栄養講座 おむすび

調理実習や講話などを通して、健康に役立つ栄養の知識を身に付けられる講座です。

日時 11月18日(火)10時～13時

場所 しんた21 **対象** 19歳以上の市民

内容 調理実習（子育て世代向けメニュー）、講話
『食べ物は一生の身体を作る！子どもの食育』

定員 10人 **参加料** 500円

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、
手拭き、上履き、飲み物

申し込み 11月4日(火)～7日(金)に申し込
みフォームか電話で健康推進グループ
(☎⑧0100)



▲申し込み
フォーム

恵愛病院創立70周年記念講演会

『ひきこもりの多面的理解と多層的支援 本人・ 家族が笑顔を取り戻すための5つのステップ 「ひ・き・こ・も・り」』

日時 11月15日(土)14時30分～16時（14時開場）

場所 同病院多目的ホール

講師 加藤隆弘さん（北海道大学大学院医学研究院
精神医学教室教授・『ひきこもり研究ラボ@九州&
北海道大学』代表）

問い合わせ 同病院（☎⑧2200）

『人生会議』を始めてみませんか

○人生会議とは

誰にでも訪れる『もしものとき』のために、
どのような医療やケアを望むのか、前もって考
え、家族や医療・介護従事者たちと話し合い、
共有することです。

自身の気持ちを話せなくなった場合でも、自
身が安心できるだけでなく、自身の代わりに医
療やケアの選択をする人の心の負担を軽くする
ことができます。また、一度話し合ったら終わ
りではなく、自身の考え方や状況の変化に応じて、
繰り返し話し合うことが大切です。

厚生労働省は、11月30日（いい看取り・看取
られ）を『人生会議の日』とし、人生の最終段
階における医療やケアについて考える日として
います。

第18回『障害者週間』記念事業 &パネル展

○記念事業

日時 11月15日(土)13時～15時（12時30分から受け
付け）

場所 市民会館

内容 記念式典、講演会『障がい者が災害弱者に
ならないために』（講師：北海道防災教育アド
バイザー住友静恵さん）

○パネル展

日時 11月25日(火)15時～12月1日(月)12時

場所 市民会館

内容 障がい児者の作品展示・各団体の活動紹介
パネル展示

問い合わせ 登別市障害者福祉関係団体連絡協議
会吉野さん（☎⑧0083）

やさしい精神保健講座

精神保健福祉の専門家や当事者の方から話を聞
き、施設見学やグループワークに参加することで
『精神障がい』について学ぶ講座です。

日時

• こころの病気について

11月26日(水)13時30分～15時30分

• 精神障がい者が利用できる制度、サービスにつ いて・精神障がい者への関わりについて

12月3日(水)13時30分～15時30分

• 精神障がい者施設の見学

12月8日(月)・9日(火)

• ピアソポーターの活動紹介・グループワーク

12月10日(水)13時30分～15時30分

場所 伊達市市民活動センター（伊達市鹿島町20
－1）

対象 18歳以上の方 **定員** 30人

申し込み 11月14日(金)までに室蘭地方精神保健協
会事務局（☎⑧9843・FAX⑧1446・Eメ
ール：muroranho.chihoken1@pref.hokkaido.
lg.jp）

問い合わせ 健康長寿グループ（☎⑧1075）

○人生会議のきっかけに『未来へつなぐノート』

未来へつなぐノートは、『もしものとき』に備えて、
さまざまな判断や手続きを円滑に進めるために必要な
情報を記しておくノートです。延命治療を希望する
か、在宅医療を望むのか、施設に入るのかなどを記す
ことで、自身も情報や気持ちの整理ができ、これから
も続く人生を有意義に過ごすことができます。

未来へつなぐノートは、健康長寿グループや各支所
で無料配付しているほか、市公式ウェブサイトでデー
タをダウンロードすることもできます。

また、我が家将来について
考
える『住まいのエンディング
ノート』を市公式ウェブサイト
に掲載していますので、併せて
ご活用ください。



▲市公式ウェブサイト
(左：未来へつなぐノート、
右：住まいのエンディング
ノート)