

## ♡♡♡♡♡ 子育てサポーターの皆さんありがとう ♡♡♡♡♡

令和7年度もたくさんの子育てサポーターの皆さんにお手伝いをしてもらいました。ファミリーサポートセンター事業では、援助会員として託児や送迎を、ミルママさんでは、行事の時に子どもたちを預かったり、見守りながら会を盛り上げてくれました。子育て親子だけでなく、児童館にとっても大きな助けとなっています。今月はそれぞれ内容の異なる2つの講座があります。

### ●みんなちがってみんないい

日時	3月9日(月) 10時30分～正午
場所	高富児童館2階 集会室
内容	疑似体験などを通して発達障害について学びます。
講師	一宮発達障害キャラバン隊 「にじいろ」
申込方法	直接来館するか電話、インスタグラムのDM
締め切り	3月5日(木)
その他	子育てサポーター以外の人でも、興味のある人は参加できます。

### ●ありがとうの会とマジック講座

日時	3月30日(月) 10時30分～ にじっこタイム 11時～ (マジックショー) マジック講座
場所	高富児童館2階 遊戯室・会議室1
講師	山県市レクリエーション協会 土田良美さん
申込方法	直接来館するか電話、インスタグラムのDM
締め切り	3月27日(金)

# 地域包括支援センターだより

岡南部地域包括支援センター TEL22-6886  
岡北部地域包括支援センター TEL52-3340

あなたのこれからを、大切な人と話しませんか？

## 人生会議(ACP)※のススメ

命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。そんなとき、あなたの代わりに決断を迫られるのは、あなたの大切な家族です。自分自身のことを前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

※人生会議(ACP)…あなたが大切にしていることや、望む医療・ケアについて前もって考え、周囲と話し合っておく過程のこと

### 話し合いの進め方

- ➔①自分の気持ちを整理する(どのような医療を受けたいか、最後はどこで過ごしたいか、誰に自分の思いを託したいか、好きなこと、不安なことなど)
- ↓
- ②家族や友人などと話し合う
- ↓
- ③医療・ケアチームに相談する
- ↓
- ④話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有する



一度で決めなくても大丈夫です。体調や環境の変化で気持ちも変わるものです。何度でも繰り返し考え、話し合ってください。

毎年3月第2木曜日は世界腎臓デー



▶イメージキャラクター  
ジンゾウくん

新たな国民病である慢性腎臓病(CKD)とは

慢性腎臓病(CKD)は、尿タンパクが出るなどの腎臓の異常が慢性的に続く状態のことです。進行し腎不全になると、体内の老廃物を除去できなくなり、最終的には人工透析や腎移植を受けることになります。慢性腎臓病(CKD)は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病と関係しています。

腎臓を守る8つの習慣

慢性腎臓病(CKD)の予防のために今できることを知ろう。



①	健康診断受診後に結果を確認しましょう	健康診断の結果項目のeGFRを確認してみましょう。数字が小さいほど、腎臓の働きが悪くなっていることを表します。
②	野菜を多く取りましょう	野菜350g(生の状態で両手3杯分)が目標です。(カリウム制限のある人以外)
③	適度な運動をしましょう	昔は「腎臓病なら家で寝てなさい」と言われていましたが、最近では、無理のない範囲で動いた方が腎機能に良いと言われています。
④	定期的に血圧を測りましょう	血圧が正常な人でも週に1回程度、血圧を測りましょう。
⑤	体重オーバーにならないようにしましょう	体重が増加すると腎臓に負担がかかります。
⑥	塩分の取りすぎに注意しましょう	健康を維持するための1日の塩分摂取量は、男性7.5g、女性6.5g未満が目標です。ただし高血圧の人は6g未満が目標です。
⑦	脱水に注意しましょう	尿の色が濃くならないように水分を取りましょう。
⑧	禁煙！アルコールも1合までにしましょう	タバコは血管を狭め血流を悪くし、機能低下を招きます。



Team-yamagata Sports Club

令和

8

年度



クラブ会員

募集!

スポーツ教室受講生

3月14日 土 受付開始

岡NPO法人 Team-yamagata Sports Club (市総合体育館 駐車場内)

TEL23-0330

受付時間 平日・日曜 13時～17時  
土曜 9時～17時  
(月・祝は休業)

山口市 TSC



▲HP