

高富児童館だより

岡高富児童館 TEL22-4750

産後の女性の体について、どのくらい知っていますか？

例えば、産後の子宮の壁には、大きな傷が出来ていること。母乳は血液から出来ていること。実は出産を経験した女性でも知らないことがたくさんあります。

高富児童館では、市子ども・子育て利用者支援事業の一環として、妊娠期からの継続的な子育て支援を目指して「産前・産後の母親サロン」を開催しています。母親サロンでは、産後の女性の体の変化や心の変化を知り、同時に産後を振り返ることを行っています。

参加者にはそれぞれの産後体験があり、その思いを共有しながら産後の生活について一緒に考えます。産後間もない産じょく期は、体も心も思うようにいかないことも多いです。そんな時に、誰を頼るのか、どんな支援があるのか、そんなことも出産準備の一つとして考えてほしいです。

産前・産後の母親サロンは、9月から4回開催を予定しています。

7月8日(土)には、家族で産後を考える機会として「両親学級」を開催します。

詳しくは、高富児童館まで問い合わせてください。



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

4月に地域包括支援センターが市から委託されて2カ月がたちました。高齢者の皆さんにとって、身近で気軽に立ち寄っていただける地域に密着した相談窓口になれるよう、今月から北部地域包括支援センターと交互にコラムを連載します。初回は、南部地域包括支援センターの担当職員の紹介です。



社会福祉士
高橋 香

「住み慣れた地域でこれから先も安心・安全に暮らしたい」誰もが望んでいる当たり前の生活を一緒に考えていきます。家に訪問販売の人が来て押し売りされて怖かった、最近お金の管理が難しくなってきた、汚れた服を着てうろつく人がいて困っているなど「どこに相談したらいいのかわからない」時にはお電話ください。



看護師
田中 雪乃

歳を重ねるにつれ、健康や体力や生活上のさまざまな問題や不安が出てきますが、誰も身内やほかの人に迷惑をかけたくないので「ぴんぴん長生き、ころりと往生」を願っていると思います。地域の皆さんにより元気な状態を保ってもらうため、健康寿命を延ばす活動や認知症予防にも取り組んでいきます。健康に関することも気軽に相談してください。



ケアマネジャー
嶋内 歩

長年介護の仕事に携わり多くの人と接する中で、私がいつも信じて思い続けてきたことがあります。「笑うこと！」が何よりも元気の源だということ。笑うことでとても多くの力が働いて、心も身体も元気でいられると信じます。一人でも多くの人に笑顔と元気を届けられるよう、介護予防サービスの支援をとおして皆さんの介護予防に努めていきます。

6月の認知症カフェ開催予定(市委託事業) 岡健康介護課 TEL22-6838

| カフェの名称 | 場 所 | 開 催 日 時 |
|-------------|--------------------|-----------------------------|
| 花笑みカフェ | 東深瀬859番地11 花笑みカフェ内 | 7日・14日・21日・28日 9時30分～11時30分 |
| オレンジカフェひだまり | 大門895番地1 喫茶シャルマン内 | 9日・23日 13時30分～15時 |
| オレンジカフェ | 中洞310番地2 食事処 山務内 | 14日・28日 14時～16時 |

今年も「ギフチョウ」が育ちました

その美しい姿や、春のごくわずかな時期にしか見られないことから、「春の女神」とも言われるギフチョウ。

市内で、食草の「カンアオイ」や蜜源の「カタクリ」などとともにギフチョウを飼育している人のもとで、放蝶が行われました。

暖かい日を浴びて元気に羽ばたいていくギフチョウは、地域の人々が守ってきた豊かな里山の象徴です。



笑顔あふれる四国山香りの森公園

平成27年3月に、四国山香りの森公園に整備した大型遊具。公園には芝生広場が広がっていることもあり、休日は家族連れでにぎわいます。

午前は大型遊具や芝生広場で元気いっぱい遊び、併設の「ハーブブレンド」でハーブティーやフレッシュなジュースを飲みつつ、元氣玉バーガーでお昼ご飯。そして午後は香り会館でハーブを使ったポプリやアロマコロン作りの体験。

四国山香りの森公園で休日を楽しんでみてはいかがでしょうか。