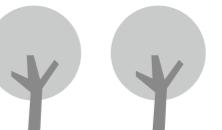


健康ひろば



地域のカフェ（認知症カフェ）に参加してみませんか ※各参加費100円（お茶菓子代）

問 高齢介護課（地域包括支援センター） 0823-43-1640

認知症カフェは、認知症の方だけが参加するところではなく、その家族、地域住民、介護や福祉の専門家など誰でも、気軽に集える場所です。お茶を飲みながらお話をしても、悩みごとの相談や認知症、認知症予防について学び、考えることができます。新たな出会いや地域とのつながりの場として、ぜひご利用ください。

名称	日付	時間	場所	問合せ連絡先
いやしカフェ	1月7日(水)	10:00~11:30	江南交流プラザ	江能福祉会 0823-27-8885
	2月4日(水)			
よりみちカフェ	1月27日(火)	10:00~11:30	江田島保健センター	誠心福祉会(誠心園) 0823-42-5252
虹カフェ	1月16日(金)	10:00~11:00	鹿川交流プラザ	訪問看護ステーションゆずり葉 080-1289-5033
おきがるカフェ	1月14日(水)	10:00~11:30	沖美市民センター	江田島訪問看護ステーションえん 0823-27-6035
ビックリかふえ	1月28日(水)	10:00~11:30	明慶寺同朋会館	明慶寺 0823-57-2022

おいでよ認知症カフェ ※市内の認知症カフェについて紹介します。

問 高齢介護課（地域包括支援センター） 0823-43-1640

「おきがるカフェ」は、江田島訪問看護ステーションえんのスタッフを中心に開催しています。少しでも地域の方が参加しやすいよう沖美市民センターと三高会館の2か所で隔月交互に開催しています。

「おきがるカフェ」では、看護師や理学療法士などの医療従事者による認知症プリ講座を行っています。簡単なクイズをグループで学ぶ形式のため、楽しく回答できます。「認知症とは?」「周りの人が認知症になった時はどうすればいいか?」など、参加者の皆さんに疑問に思っている内容を分かりやすく解説しています。

地域の医療・介護・福祉職との身近な関係づくり

年1~2回、スタッフと参加者が一緒に楽しめるようなレクリエーションを開催しています。夏祭りやクリスマス会、新年会を行い楽しんでいます。

音楽会・作業療法・運動療法で楽しく

地域で活動されている歌い手さんや団体さんをお呼びして全員で楽しめる音楽会を行っています。懐かしい歌を聞き、笑顔で手拍子や合いの手、一緒に歌うこともあります。終了後には、昔話に花が咲くことも。運動療法や作業療法では、普段と違う脳の使い方をすることで脳が刺激され、判断能力や注意力を鍛えることができます。また、参加者同士が楽しい時間を共有することで会話が生まれ、交流や生きがいにつながっています。

楽しみながら手や体を動かしてみるのはいかがでしょうか？

茶話会

お菓子を食べながら地域のことや近況などを話して過ごしています。医療や介護・福祉の話など、気になる事があればお気軽に声をかけてください。



アルコール健康相談会（申込不要）

問 保健医療課 0823-43-1639

酒に頼らない自分に自信がもてるよう、断酒を支援する場です。本人、家族どちらが参加しても大丈夫です。共通の悩みを持った方々が参加し、共感し、認め合う場です。吉田病院の先生も参加していますので、疑問に思っていること、聞いてもらいたいことも話せます。

日時 1月19日(月) 午後1時30分~3時

場所 江田島保健センター

エイズ・梅毒検査・肝炎ウイルス（要予約）

問 広島県西部保健所吳支所厚生保健課 0823-22-5400

感染症の不安のある方は無料で検査できます。

日時 1月19日(月) 午前9時~正午

場所 広島県西部保健所吳支所（吳市西中央1-3-25）

【エイズ・梅毒】匿名

【肝炎ウイルス】住所・氏名・連絡先が必要

申込期限 エイズ・梅毒 1月16日(金)

肝炎ウイルス 1月14日(水)

健康づくりウォーキング教室（申し込み不要・雨天中止）

問 保健医療課 0823-43-1639

江田島市スポーツセンターを出発し、里の駅能美産直市場まで歩きます。新鮮な野菜などの購入ができます。お気軽にご参加ください。

日時 1月27日(火) 午前9時30分~正午

場所 江田島市スポーツセンター

持参物 保険代30円、帽子、飲み物、タオル、運動しやすい服装

こころの健康相談（前日までに要予約）

問 広島県西部保健所吳支所厚生保健課 0823-22-5400

日時 1月9日(金) 午後1時30分~3時

場所 大柿市民センター研修室

健康づくり教室（1週間前まで要予約）

問 保健医療課 0823-43-1639

食事をとるには、お口が健康でないと食べることができません。今回は「歯周病予防」をテーマに、お話をとります。お気軽にご参加ください。

期日	場所	その他
1月22日(木)	沖美市民センター	
1月28日(木)	大柿市民センター	
1月29日(木)	秋月交流プラザ 飛渡瀬交流プラザ 高田交流プラザ 小用交流プラザ (江田島コミュニティセンター)	
2月3日(火)	大幸交流プラザ 深江交流プラザ	
2月4日(水)	切串交流プラザ	
2月5日(木)	宮ノ原交流プラザ 山田コミュニティホーム	
2月6日(金)	大君自治会館	
2月10日(火)	江田島市民センター(別館)	
2月13日(金)	鷺部交流プラザ	
2月16日(月)	鹿川交流プラザ	
2月19日(木)	能美市民センター	

時間 午前9時30分~午後1時
持参物 参加費 250円
エプロン
三角巾
マスク

医療費の負担軽減！ ジェネリック医薬品にしてみませんか？

問 保健医療課 0823-43-1639

切り替えによる国民健康保険お薬代の年間削減効果

診療月	切り替え延べ人数	薬代の削減効果額
令和6年7月~令和7年6月	12,338人	22,653,185円

家計にやさしいジェネリック医薬品を使ってみませんか？

お薬代を節約できます。

ジェネリック医薬品は特許切れの先発医薬品（新薬）をもとに、開発期間やコストを削減して作られるため、お薬によっては自己負担額が3~5割も安くなることがあります。

ジェネリック医薬品については、医師・薬剤師にお気軽にご相談ください。

詳しくはホームページをご覧ください。広島県ジェネリック

効き目、安全性は新薬と同等です。

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を同じ量使用しています。また、たくさんの厳しい試験をクリアし法律や国の基準に沿って製造・管理されています。



