

家族教室のご案内

家族教室とは、精神障害者家族会「さんのへ家族会」主催の勉強会です。会員だけでなく、どなたでも参加できます。参加ご希望の方は、下記のとおり各回の申込期日までに、事務局までお申し込みください。

1回目 テーマ「心はどれくらい脳なのか？」

- ◆内容 上記 DVD 鑑賞、お茶を飲みつつ自由に話しましょう。
- ◆日時 令和 5 年 8 月 30 日(水) 午後 1 時 30 分～午後 3 時 00 分
- ◆場所 三戸町役場・保健センター集団指導室
- ◆申込期日 令和 5 年 8 月 23 日(水)

2回目 テーマ「生活保護ってなに？」※青森県企画政策部による「出前トーク」

- ◆内容 生活保護とはどのようなものか、どのような種類があるのかなど、生活保護制度について
- ◆日時 令和 5 年 12 月 1 日(金) 午後 1 時 30 分～午後 2 時 30 分
- ◆場所 三戸町役場・保健センター集団指導室
- ◆申込期日 令和 5 年 11 月 17 日(金)

3回目 テーマ「発達障害の人の可能性を広げよう！」

- ◆内容 上記 DVD 鑑賞、お茶を飲みつつ自由にお話しましょう。
- ◆日時 令和 6 年 3 月 8 日(金) 午後 1 時 30 分～午後 3 時 00 分
- ◆場所 三戸町役場・保健センター集団指導室
- ◆申込期日 令和 6 年 3 月 4 日(月)

お問合せ・お申込先：さんのへ家族会事務局（三戸町健康推進課内）☎ 20-1152

暑い時期の熱中症にご注意ください!!

熱中症とは

暑い環境での体温調節ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神などの症状をきたし、**最悪の場合には死に至る**疾患ですが、予防行動を行えば防ぐことができます。

熱中症警戒アラート発表時は、徹底した予防行動を！

外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

熱中症を予防するためには、暑さを避けることが最も重要です。不要不急の外出はできるだけ避けましょう。また、昼夜問わずエアコンなどを使用する、換気をして屋外の涼しい空気を入れるなど、温度調節をしましょう。

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう

1日あたり 1.2ℓを目安に！

「1時間ごとにコップ1杯」「入浴前後や起床後もまず水分補給を」「大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに」

※自宅にエアコンなどの冷房設備がない人は、下記の施設で冷房運転を行っていますので、ご利用ください。

- 三戸町役場 1 階 (月～金曜 8 時～ 17 時 ※祝日はお休みです) ☎ 20-1111
- ふくじゅそう 1 階 (定休日なし 8 時～ 17 時) ☎ 20-0070
- 図書館 (火～日曜 10 時～ 18 時 ※月曜祝日の場合は火曜、毎月最終木曜はお休みです) ☎ 22-1731

