

| 開催期日等 | 会場等 | 事業名等 | 内 容 | 問い合わせ |
|--|---|---------------------------------------|---|---|
| 年3回 土曜日の午後 ※日程・会場については、直接お問い合わせください。 | 精神保健福祉交流センター (はーと・ぱーく) | 兄弟姉妹の会 | ・講師による学習会、語り合いなど。(聞く立場での参加も大丈夫です。) ※プライバシーはお守りします ★対象者：「鹿児島市内に住む統合失調症の方」の兄弟姉妹とその配偶者。住所不問 ★参加料：無料(活動内容により材料費の負担有) ★事前申込：必要 | 鹿児島市 保健支援課 TEL：099-803-6929 FAX：099-803-7026 |
| 9月5日(火)～ 9月9日(土) (予定) ※時間は未定 | 勤労者交流センター (よかセンター) (中央町10番地 キャンビル7階) | 第9回 生活とこころの 無料悩み相談会& ミニレクチャー | 9月10日～16日の自殺予防週間に合わせ、相談会を実施します。 ★対象者：市民 ★参加料：無料 ★事前申込：不要 | |
| 令和5年8月 ～ 9月頃予定 (※市民のひろばでお知らせします) | 未定 | ゲートキーパー 養成講座 | 悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守るゲートキーパーを養成する講座を実施します。 ★対象者：市民 ★参加料：無料 ★事前申込：必要 | |

市民会議団体 活動紹介

<鹿児島医療生活協同組合>

3会場からオンラインで30名が参加しました。近年、フレイル・オーラルフレイル予防は小さな子どもから高齢者まですべての年代で取り組むべき課題になっています。今回の研修で、お口の健康は「丁寧な歯みがき」や「定期的な歯科受診」だけでなく、「鼻呼吸」や「噛む力」「食べ物や食べ方の選択」など大事なキーワードが沢山あることを学びました。「食事が美味しく摂れる歯」をめざして今後でも取り組んでいきたいと思えます。

※フレイル：加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能の障害・心身の脆弱性などが見られる状態。

※オーラルフレイル：フレイルのひとつであり、噛んだり飲み込んだり話したりするための口腔機能が衰えること。

楽しく学ぶ フレイル・オーラルフレイル研修会
(令和4年10月)



会員募集

鹿児島市健康づくり推進市民会議は、すべての市民が健やかで心豊かに生活できる社会をめざし、市民、関係機関・団体が、効果的で一体的な健康づくり運動を推進するために発足しました。市民会議では、さらに取組を推進するため、参加団体を募集しています。詳しくは、下記(事務局)までお問い合わせ下さい。

市民会議だより第55号をお届けいたしました。次号は令和5年9月下旬発行予定です。

発行：鹿児島市健康づくり推進市民会議事務局：鹿児島市保健政策課

問い合わせ TEL：099-803-6861 FAX：099-803-7026

E-mail：kenkodukuri@city.kagoshima.lg.jp



鹿児島市ホームページ

健康ニュース

検索

