

～ひとりで悩んでいませんか～

○● ひきこもり家族教室のご案内 ●○

ひきこもりに関する知識や本人さんへの対応の工夫を学び、ご家族同士で語り合う「家族教室」を開催します。ご家族の不安や焦る気持ちを和らげることを目的とした場です。お気軽にご参加ください。

- 対象：ひきこもり当事者（中学校卒業後の方）のいるご家族。
- 開催日時：第1回 8月1日（水） 13:00～16:00
※第2,3回については、松江会場または出雲会場に参加することができます。
- 会場：雲南保健所 集団指導室
- 申し込み方法：事前申込み制。電話、ファックス、郵送のいずれかで下記までお申込みください。
- 締め切り：平成30年7月18日（水）

○●申込み・お問い合わせ先●○

島根県立心と体の相談センター 相談判定課
〒690-0011 松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根2階
電話 0852-32-5905 Fax 0852-32-5924



自治会やご友人と集まって

『奥出雲いきいき体操』を始めてみませんか？

奥出雲町地域包括支援センターでは、高齢者のみなさんが元気で長生きできるよう、島根リハビリテーション学院が考案した『奥出雲いきいき体操』を町全体へ広める運動をしています。

自治会や友人などの集まりの場に伺い、自主的に体操が続けられるよう島根リハビリテーション学院の教員や学生が中心となり支援します。「転ぶことが増えた」「体操や運動をしたいけど1人では続かない」と感じる方は、ぜひご近所誘い合って、『奥出雲いきいき体操』を始めてみませんか？

●『奥出雲いきいき体操』の対象は？

概ね65歳以上の高齢者。週に1回以上の活動が継続できる、5名以上の団体が対象です。

すでにこの体操を始めている自治会があります



●『奥出雲いきいき体操』ってどんな体操？

- ・休憩5分、前後の準備・整理体操を含め60分間の体操です。
- ・参加者の体力に合わせて重さを変えられる体操用のおもりを使用します。（筋力アップ）
- ・誰もが知っている季節の童謡を歌いながら体操します。（呼吸機能や口の機能アップ）
- ・毎回指導者がいなくても、見て・聴いてできるよう体操用パネルやCDを使います。

●『奥出雲いきいき体操』を始めるために受けられる支援は？

- ・週1回・1時間・1か月間（合計4回程度）、指導者が集まりの場に出向き、『奥出雲いきいき体操』を参加者のみで実施できるよう、島根リハビリテーション学院の教員や学生を中心に助言指導等の支援をします。
- ・必要物品（体操時に手足に付けるおもり・CD・体操用パネル）を無料で貸し出します。
- ・その他、消耗品や会場使用料等の必要があれば、ご相談にのります。

【お問い合わせ・申し込み先】

奥出雲町役場 仁多庁舎 1階 地域包括支援センター
有線：31-5132 電話：0854-54-2512

精神保健福祉ボランティア新規養成講座

精神障がい者の方の生活に寄り添い、社会参加を支えてくださる仲間を増やすことを目的に開催します。病気のこと、コミュニケーション方法について一緒に学んでみませんか。

	日程	内容（講演・体験学習・活動紹介）	場所
第1回	平成30年7月9日（月） 13:00～16:40	●こころの病気について学び、理解しよう。 ●コミュニケーション方法について学ぼう	雲南保健所
第2回	平成30年7月24日（火） 13:15～15:30	●ボランティア活動について知ろう ●施設実習（当事者との交流を予定）	管内の施設

<申し込み締切>

平成30年7月2日（月）

<申し込み・お問い合わせ先>

雲南保健所 健康増進課 心の健康係 0854-42-9642

出雲縁結び空港

8月限定 札幌(新千歳)直行便運航

8月1日～8月31日(月・水・金・日曜日運航)

出雲⇒札幌(新千歳)					札幌(新千歳)⇒出雲				
便名	機種	出発		到着	便名	機種	出発		到着
JAL3421	738	14:45	⇒	16:40	JAL3426	738	11:55	⇒	13:50

※機種/738:ボーイング737-800(クラスJ:20席、普通席145席)

出雲⇒札幌(新千歳)の片道運賃例

先得 75日前までの予約でオトク! **ウルトラ先得** ▶ 8,800円～18,800円
28日前までの予約でオトク! **先得タイプA** ▶ 11,800円～21,800円
[55日前までの予約][45日前までの予約]の割引運賃もごさいます。

※販売席数には限りがございます。 ※期間によっては設定のない場合がございます。

ダイヤ、運賃および航空券の予約・購入はJALのホームページをご覧ください。
◆JAL ホームページ <http://www.jal.co.jp> コールセンター ☎0570-025-071(有料・ご利用時間7:00～20:00)