

見えない・見えにくい方と家族への相談会

孫の顔が見えない…
 パソコンをやってみたいけれど画面が見えない…
 仕事を続けたいのが見えにくくて大変…

目が見えづらくても役立つ道具があります。助けてくれる人や仕組みもあります。あなたの困っていることを教えてください。一緒に解決の道筋を見つけましょう！

- 対象 視覚に障がいのある方（身体障害手帳の有無は問いません）・ご家族
- 費用 無料

相談会の内容

■個別相談

見えにくくなると、生活の中でいろいろ困ることが出てきます。それを解決するのが「ロービジョンケア」です。ロービジョンケアに詳しい眼科医・視能訓練士・歩行訓練士が困っていることを解決する方法を紹介します。（既に眼科にかかっている方は視力や視野などの情報をお持ちいただくと大変役に立ちます）

■便利グッズ・機器展示

具体的な相談は思いつかないけれど、便利な道具があるのなら触れてみたい。そんな方のために日常生活用具や便利グッズを展示します。

- 日時 平成25年2月27日（水）午前10時～午後4時
- 場所 公立刈田総合病院 2階会議室
白石市福岡蔵本字下原沖36番地 電話 0224-25-2145（代表）
- お申し込み・お問い合わせ
お申し込みは下記までお電話ください。（当日のとびこみ参加も歓迎です）
その他お問い合わせにつきましても、下記までお寄せください。

あさひがおか眼科
 〒981-0904 宮城県仙台市青葉区旭ヶ丘3-26-21
 TEL 022-727-5391 FAX 022-727-5392

けんこう広場

保健センター通信

☎37-2331

雪かきもいい運動に！

雪かきは、歩行とジョギングの中間程度の運動強度があります。体重50kgの人が1時間行くと、300キロカロリーのエネルギー消費になります。（ケーキ1個分です。）

◆雪かきも運動と同様、長く行う場合は、水分を補給しながら行うことをおすすめします。

◆また、普段あまり運動しない人は、軽くストレッチなど準備体操をしてから行くと、膝や腰を痛めにくくなります。

1日1杯みそ汁を！

みそ汁にはこんな効果があります。

◆具たくさんにすれば、1品で栄養満点を促す。

◆発酵食品のみそが腸に働きかけ、便通を促す。

季節の野菜がたっぷり入ったみそ汁は、体も温まり、ほっとした気持ちにさせてくれます。1日1杯のみそ汁を食べましょう。

お知らせ

■健康相談

お子さんからお年寄りまでの健康相談、栄養相談に保健師、栄養士が対応いたします。健診結果の相談や貯健手帳の相談にも応じます。

- 実施日 2月4日（月）
2月15日（金）

●申込み 事前に予約が必要です。保健センターまでご連絡ください。

■こころの相談

専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。

- 実施日 2月8日（金）
3月1日（金）

●申込み 事前に予約が必要です。保健センターまでご連絡ください。

■げんき塾（運動教室）

- 日時 2月15日（金）
午後1時30分より

●場所 活性化センター
ダンベル体操 など

●講師 東北福祉大学
社会貢献センター
勝久氏

- 持ち物 上靴
- 申込み 不要です

東北財務局からのお知らせ

多重債務でお悩みの方はいませんか？

東北財務局では、専門の相談員を配置し、自らの収入で返金できないほどの借金を抱え、お悩みの方々の相談に応じています。

相談者の抱える借金の状況を丁寧に聞き取り、必要に応じて弁護士・司法書士などの専門家に引き継ぎを行っています。

まずは、左記窓口までお気軽にご相談ください。

相談無料・秘密厳守

- 対象 多重債務でお悩みの方（自営業者の方も含む）

- 受付 月～金（祝日、年末年始を除く）
午前9時から午後5時45分

- 場所 東北財務局 金融監督第三課
仙台市青葉区本町3-3-1

- 連絡 022-266-5703
仙台合同庁舎4階