回覧確認											

豊浜市民センターだより

あいらんどアビ

2026 5月

第２３１号　令和８年５月１０日発行
呉市豊浜市民センター　電話６８－２２１１
【URL】 http://www.city.kure.lg.jp/soshiki/50/

豊浜地区の世帯と人口　【３月末現在　（　）は前回比】
・世帯数：６８５世帯　　・人口：９６２人
男：４４６人（－５）　女：５１６人（－７）

安芸灘保健出張所からのお知らせ　　☎７０－７１８１

安芸灘保健出張所では，下蒲刈，豊浜町，豊町の各市民センターへ週１回，保健師が出向いています。できるだけ素早く，丁寧に対応をさせていただくため，ご来所の場合は前もってご連絡ください。なお，業務の都合でやむを得ず保健師が不在の場合があります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

場　　所	曜日	時　間	内　　容
豊浜市民センター	水	１３：００ ～ １６：００	・健康相談 ・高齢者予防接種無料券 ・特定医療費（指定難病） ・がん検診無料券 ・胃がん検診（胃カメラ）受診券 ・自立支援医療（精神医療） ・精神保健福祉手帳　　など

【行事予定】

行　事	月　日	時　間	場　所	内　容	持ってくるもの
安芸灘 育児相談	５月２６日(火)	１０：００～ １１：００	蒲刈まちづくりセンター（向）	身体計測 個別相談	母子健康手帳 フェイスタオル(計測用)
●からだスッキリ教室	６月３０日(火)	１０：３０～ １２：００	安芸灘交流館（豊）	栄養教室 骨密度測定	筆記用具
	７月６日(月)		豊浜まちづくりセンター	運動実技 講話	タオル・飲み物 動きやすい服装で。

●からだスッキリ教室は，６月９日（火）から予約受付します。

知って予防しよう「オーラルフレイル」　6/4～6/10 は歯と口の健康週間

口の機能の健常な状態 と 口の機能低下 との間にある状態をオーラルフレイルといいます。
オーラルフレイルは改善可能な状態です。かかりつけ歯科医や歯科衛生士にご相談ください。

安芸灘地域高齢者相談室　　☎６６－１１１５

『地域包括支援センター』です！

≪認知症と加齢によるもの忘れはどう違う？≫

記憶力は２０代をピークに加齢とともに減退していき，年をとれば誰でも思い出したいことがすぐに思い出せなかったり，新しいことを覚えることが苦手になったりしますが「加齢によるもの忘れ」と「認知症」は違います。例えば，昨日の晩ごはんで『何を食べたか思い出せない』というのは加齢によるもの忘れです。一方で，認知症によるもの忘れは『晩ごはんを食べたこと自体を忘れる』 といった体験そのものが抜け落ち，ヒントがあっても思い出すことが難しくなります。そのほかにも，同じことを繰り返し聞く，時間や場所がわからなくなる，身の回りのことが難しくなるなど生活への影響がみられることも認知症によるもの忘れの特徴です。認知症は早期の発見・治療が大切となりますので，気になる点や不安な点などありましたら，お気軽にご相談ください。

豊浜まちづくりセンター　　☎６８－２２１３

ご好評につき『パン教室』を開催します

おひるねベーカリー 手づくりパン教室

6/6（土）　13:00～16:00

場　　所	豊浜まちづくりセンター　１階　研修室
講　　師	大峠　くるみ さん
対　　象	１８歳以上
定　　員	８名（先着順）
参 加 費	１，０００円（受講料400円・材料費600円）
申込期間	５月７日（木）～５月２９日（金）
持 参 物	エプロン・マスク・三角巾・手拭きタオル 飲み物・持ち帰り用タッパー

編集後記

これから，梅雨の時期がやってきます。また，他の都道府県では大きな地震が起こっています。どの災害も，自分の身の安全が一番ではありますが，万が一に備え，私は，リュックに防災グッズを入れて準備をしています。『備えあれば憂いなし』皆さんもイザ！という時に備え準備をしたり，準備されている方は，一度，中身を見返してみてはいかがですか。　（北山）