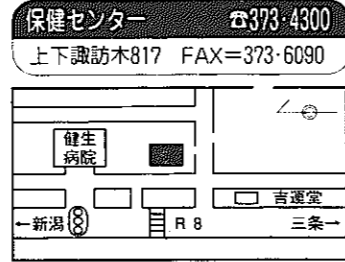
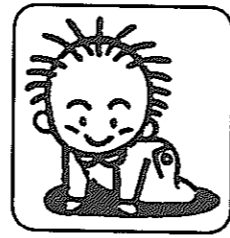


**老人福祉センター(白寿荘)** ☎373・3096  
 白根1133-1 開館=9時~16時 休館日  
 =月曜日・祝日 入浴=市内60歳以上の人は  
 100円で利用できます  
**デイサービスセンター(皐月園)** ☎373・6009  
 白根1133-1 開館=9時~16時 利用で  
 ける日=月曜日~金曜日



**保健センター** ☎373・4300  
 上下諏訪木817 FAX=373・6090  
**衛生病院**  
 一新湯 R8 三条



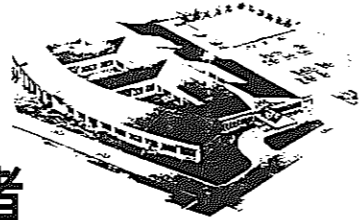
# 福祉・健康



## 募集します！ 特別養護老人ホームしなの園

### 運営ボランティア、食材納入者、 給食業務従事者、休日・夜間警備業務受託者

来年4月のオープンを目指して、市内庄瀬地区に特別養護老人ホームしなの園の建設が進められています。しなの園では、現在、運営をお手伝いしてくれるボランティア、給食用食材の納入業者、調理・給食業務従事者、休日・夜間の警備業務受託者を募集しています。申し込み・問い合わせは、特別養護老人ホーム建設準備室(市役所福祉事務所内 ☎265)へどうぞ。



#### 【ボランティア】

ボランティア活動に参加される意志をお持ちの皆さん(団体または個人)から登録をしていただき、開所と同時に活動をお願いすることにしました。皆さんの応募をお待ちしています。■ボランティア活動の内容 話し相手や介助、洗濯、行事の手伝い、クラブ活動の講師、入所者の散髪などさまざまです。毎日お願いするものもあれば、週1回、月1回程度のものもあります。■登録カード 市役所福祉事務所か各地域生活センターに用意。■その他 施設オープン後は専門の生活指導員(ソーシャルワーカー)が相談窓口を担当し、研修会や懇談会、体験学習講座なども企画されます。

#### 【食材の納入業者】

調理・給食部門については給食専門業者に委託運営しますが、使用する食材の一部は、採算が合うことを条件に地元調達とします。納入を希望する業者は申し込みください。■食材の範囲 ①米穀②パン・牛乳③みそ・しょうゆなどの調味料④豆腐・こんにゃく・油揚げ⑤野菜・果実⑥精肉・生鮮魚介類 ■申込期限 11月29日(金)

#### 【調理・給食業務従事者】

給食専門業者では調理等に従事する人を募集しています。■資格 市内在住で18歳以上50歳くらいまでの調理好きの人(男女問わず) ■募集人員 5人以内 ■勤務時間 早番、遅番などの交代制 ■仕事の内容 調理、盛り付け、配膳、片付け、食器洗浄の調理業務全般 ■雇用条件 給食業務受託会社の規則に従い決定 ■申込期間 11月29日(金)までの午前8時30分~午後5時(土・日曜日、祝日は除く) ■採用者の決定 受託会社で面接試験を実施

#### 【休日・夜間警備業務受託者】

休日および夜間の警備員を募集しています。■資格 市内に住む65歳くらいまでの健康な男性 ■募集人員 2人 ■警備時間 ①土・日曜日、休日、年末年始=午前8時30分~午後5時30分 ②夜間=午後5時30分~午前8時30分 ■委託料 1日につき4,500~5,000円 ■申し込み 市販の履歴書(写真添付)を提出 ■申込期間 11月11日(月)~12月13日(金)までの午前8時30分~午後5時(土・日曜日、祝日は除く) ■採用者の決定 面接試験を実施

### 募 一緒に手話を覚えませんか 手話サークルつばさ 会員を募集中

手話サークルつばさでは、会員を募集しています。  
 ■対象者 手話に興味のある人ならどなたでも ■とき 毎週金曜日 午後7時~9時 ■ところ 青年教育センター ■問い合わせ 白根市社会福祉協議会 ☎373・3096

### 相 お気軽に相談を 不妊についての相談を お受けします

県では、不妊で悩む人のために不妊専門相談を設けて、夫婦の健康状況に応じた不妊に関する相談や指導を行っています。相談は無料です。お気軽に相談ください。  
 ■対象者 不妊で悩む夫婦等、または不妊治療の結果、多胎児の出産などで育児上、不安や悩みを持つ母親など ■相談日 日中相談=毎月第2・4土曜日の午前9時~11時 夜間相談=毎週水曜日の午後7時~9時 ■相談場所 新潟大学医学部附属病院 ■申込方法 事前に新潟大学医学部産科婦人科学教室に申し込みください ■申込先 同教室 ☎223・6161

### 相 保健センター 心の健康相談会 お気軽にどうぞ

ストレスや対人関係などの悩みが増えると心の病気になることがあります。気軽にご相談ください。秘密は固く守られます。  
 また不眠やお年寄りの痴ほうなどの相談もお受けします。  
 ■とき 11月18日(月) 午後1時45分~3時 ■ところ 保健センター ■相談員 白根緑ヶ丘病院精神科医師、新津保健所精神保健福祉相談員 ■申込期限 11月15日(金) ■申込先・問い合わせ 保健センター ☎373・4300

### 検 保健センターからのお知らせ 胸部レントゲン検診を 行います

男性のがんの死亡率は肺がんがトップです。結核にかかる人は今でも減らず全国で年5万人が発見されています。このほか検診で心臓の病気が見つかることもあります。症状がなくても年1回は必ず受診しましょう。  
 ■とき 11月18日(月) 午後1時~2時30分 ■ところ 保健センター ■対象者 15歳以上で今年検診を受けていない人(学校、職場、医療機関で受けた人、妊娠中の人を除く) ■問い合わせ 保健センター ☎373・4300

### お父さんも頑張る

子育ての心構えや親としての役割を考えたら、お父さん、お母さん、お孫さん、おじいちゃん、おばあちゃん、みんなが頑張る必要があります。産婦人科医師の講話のほか、乳児の入浴のさせ方の指導なども行われ、赤ちゃんの抱きかたやお父さんたちは、慣れない手付きで懸命に実習を受けていました。  
 初産の参加者も多く、「思ったより大変」、「もっと勉強しなければ」といった声が多く聞かれたほか、「他にも夫婦で参加できる催しを」という要望も。初の出産に向け、若夫婦たちには良い刺激になったようです。



### 広がれ健康家族

●保健センター  
☎373・4300

### 心の健康法その4 心を健康にする

#### 7つのポイント

毎日の忙しい生活の中で、私たちは常にストレスにさらされていると言っても言い過ぎではありません。しかし、ストレスがないということは、心にも体にも全く緊張感がないということになります。そんな毎日だけだったら退屈でたまらないでしょう。ストレスは「悪玉」だけではなく、仕事や人間関係などから生まれる毎日のストレスを自分にとっていかに「良いストレス」に変えていくかが問題です。発想を変え、ストレスをプラスに転換してうまく対処していきましょう。例えば高い山を見て、「よし、これから征服してやろう!」とファイトを燃やせば、高い山はその人にとってプラスのストレスとなり、「こんな高い山登るのか?」と思えばストレスはマイナスに変わってしまいます。心を健康にするポイントをご紹介します。

### 心を健康にする 7つのポイント

#### 1. 完璧主義は捨てる

完璧主義でいると、失敗を恐れたり、人の言うことを聞き入れられなくなり、性格を窮屈にしてしまいます。もっと心にゆとりを持ちましょう。

#### 2. 現実を直視する

常に足元を見ながら、自分を冷静に観察する眼を養いましょう。目標を持つのは大切ですが、まず自身自身を知ることから始めましょう。

#### 3. 心の友を持つ

家族や仕事仲間以外にも、何でも打ち明けられる友をつくりましょう。

#### 4. 心から打ち込める趣味を持つ

心から打ち込める趣味を持つことは、疲れた心に爽やかな風を吹き込む最良の方法です。

#### 5. つらくなったら悲鳴をあげる

自分だけで問題を処理しようとして、悩んだりすることは自ら脱出口をふさいでしまうようなもの。隣の人に助けを求めるのも解決の第一歩です。

#### 6. 考えることより 感じることを選ぶ

例えば人から贈り物をもらったりしたら、「いくらしたんだろう」などと余計なことを考えないようにしましょう。人の好意には素直に喜びを感じて味わいましょう。

#### 7. 今、ここに生きる

過ぎたことや明日のことをよくよく考えないようにしましょう。「今を生きるんだ」という気持ちで、遊びながら遊び、仕事なら仕事に集中するようにしましょう。