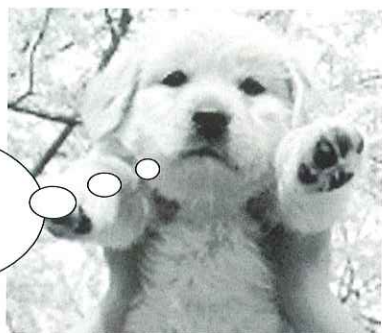


赤い羽根募金福祉映画会

犬と私の 10の約束

見に来てね。
約束してね。



世界中が涙した短編詩『犬の十戒』から
生まれた犬と少女の絆を描く感動作！！

ソックス。
私のそばにいてくれて
ありがとう。

キャスト：田中麗奈／加瀬亮／福田麻由子／池脇千鶴／布施明／高島礼子／豊川悦司ほか
監督：本木克英 プロデューサー：吉田繁暁、榎 望 脚本：澤本嘉光、川口 晴
企画・製作・配給：松竹 製作：「犬と私の10の約束」フィルムパートナーズ

- | | |
|-------------------------|-----------|
| ◆8月 3日(日) 午後7時～ | 千種南小学校体育館 |
| ◆8月23日(土) ①午後2時～ ②午後7時～ | センターいちのみや |
| ◆9月 6日(土) 午後7時～ | 市民センター波賀 |
| ◆9月14日(日) ①午後2時～ ②午後7時～ | サンホールやまさき |

センスアップセミナー

開講中！

■宍粟市出会いサポートセンター■

市内の独身男女を対象に、前向きに楽しみながら学
ぶ、恋をしたい人のためのセミナーを開講しています。
※男性セミナーは全10回、女性セミナーは全6回を予定して
います。独身の皆さん「自分磨き」しませんか！

7/10

男性センスアップセミナー19:30～防災センター

- ① ～何を着ればいい？着たいものと似合うもの～
『SHOP店員と見つける勝負服と普段着』
- ② ～なぜ伝わらない？どうすれば伝わる？～
『伝え上手・聴き上手のコミュニケーション』

7/3

女性センスアップセミナー19:30～防災センター

- ① ～今日からはじめる美肌づくり～
『自分でリンパドレナージュレッスン』
- ② ～好感度アップ120%の秘訣～
『第一印象は30秒で決まる』

対象 市内在住・在勤の20才以上の
独身男女

※宍粟市出会いサポートセンターへ
の会員登録が必要です。

(当日入会可：無料)

参加費 1,000円

【問い合わせ・申し込み】

宍粟市出会いサポートセンター

TEL 62-5530 FAX 62-1083

e-mail deai@shiso-wel.or.jp

URL <http://www.shiso-wel.or.jp>

詳細はホームページでどうぞ！

排泄介護は

短時間でお世話を

するのがポイント



排泄すること、またそのお世話は、とても大切なことですが、毎日となると大変さを感じるようにもなります。

そこで、「私たちホームヘルパーから、ご本人の心に負担をかけず、介護者も手早く介護できる」お勧め方法をご紹介します。

へ寝たままでも横になってもう方法

- ①顔を横に向け、両腕を胸の上で組み、両膝を立てる。
- ②立てた膝を押すと、自然と上半身が付いてくるので少しの力で横を向いてもらうことが出来ます。

へ汚物の処理方法

- ①交換をする前に新聞紙を広げる。
- ②汚れたオムツ・パンツを包み、蓋付のゴミ箱に入れる。

※新聞紙が臭いを吸収し、中身が見えないという効果もあります。

へ紙パンツの交換方法

- ①新しいパンツを途中まで履かせる。
- ②汚れたパンツの両脇の縫い目を腰のところから破って取り外し、新しいパンツを引き上げる。

へ蒸しタオルの作り方

- ①タオルを濡らしナイロン袋に入れ、電子レンジで1本1分程度温める。
- ※広範囲の汚れをきれいにでき、床ずれ予防になります。

ご本人に声かけをしながら、少し意識して動いてもらいましょう。きつと、介護の軽減につながります。気持ちのいいお世話が出来るよう、ご本人の状態に合わせ、応用してみて下さい。

(千種支部主任ホームヘルパー 池田 泉)

暮らしの相談、お困りごとは社協へ！

～総合相談所のお知らせ～

※秘密は厳守します。
※相談はいつでも無料です。どこでもお気軽にご相談ください。
※相談は、市内の方が対象です。

	山崎支部 TEL. 62-5530	一宮支部 TEL. 72-2211	波賀支部 TEL. 75-3631	千種支部 TEL. 76-3390
心配ごと相談	(一般相談・専門相談) と き: 6月27日(金) 7月4日(金) 11日(金) 18日(金) 25日(金) 13:30～16:30 ところ: 栄栗防災センター	(一般相談) 心配ごと相談員 と き: 6月24日(火) 13:30～16:00 ところ: センター三方 と き: 7月8日(火) 13:30～16:00 ところ: センターいちのみや	(一般相談) 心配ごと相談員 と き: 6月25日(水) 7月9日(水) 13:30～16:00 ところ: メイプル福祉センター	(児童相談) 児童委員 と き: 7月9日(金) 13:30～15:00 ところ: 保健福祉センター (一般相談) 民生委員 と き: 7月15日(火) 13:30～16:00 ところ: 保健福祉センター
結婚相談	と き: 7月3日(木) 17日(木) 13:30～16:30 ところ: 栄栗防災センター	と き: 7月5日(土) 13:30～16:00 ところ: センターいちのみや	と き: 7月5日(土) 19:30～21:30 ところ: 市民センター波賀	と き: 7月16日(水) 13:30～16:00 ところ: 保健福祉センター
介護・福祉相談	毎週月曜日～金曜日まで(8:30～17:30)常時、社協各支部の窓口で、介護に関する相談や苦情、福祉サービス等の相談を受付けています。お気軽にご相談ください。			