



春日市社会福祉協議会

# 市民福祉講座のお知らせ

## 1. 「幸せは身近なところにある」～重度の障がいがある英明との生活～

講師：手をつなぐ育成会かすが 会員 御幡 美保子氏

生後8ヶ月で感染した麻疹が原因で、3歳の時に亜急性硬化症全脳炎と診断される。元気に走り回っていた我が子があつという間に寝たきり状態に。現在29歳の英明さんは人工呼吸器を使用しながら家族と生活を送っている。在宅生活で感じること、周囲からの支えについて語ります。

★令和元年10月26日(土) 13:30~15:30

★託児あり(無料。生後5カ月以上。定員10名。)  
10月16日(水)までに申し込んでください



## 2. 「よりよい睡眠が子どもの成長や健康長寿を生む」

～ぐっすり眠れるコツを教えます～

講師：久留米大学医学部精神神経医学講座 教授 内村 直尚氏

近年の子どもは夜型かし、成長ホルモンが低下しいわゆるキレやすい子どもが増加していると思われる。十分な睡眠をとることが、体力、意欲向上、気分安定にもつながり、肥満、糖尿病などの生活習慣病や癌、認知症の予防にもなる。健康寿命を延ばすために夜間ぐっすり眠って、昼間すっきりする“コツ”をアドバイスします。

★令和元年11月14日(木) 10:00~12:00

★託児あり(無料。生後5カ月以上。定員10名。)  
11月5日(火)までに申し込んでください



どちらも、★春日市社会福祉センター2階大会議室にて。定員100名  
(手話通訳、要約筆記が必要な方はご連絡下さい。)

★参加費無料

10月1日(火)より、電話・ファックスにて受け付け、定員になり次第、締め切ります。

【申込み先】 社会福祉法人 春日市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉担当  
☎092-581-7225 FAX092-581-7258