コロナ禍から暮らしを守る生活困窮者相談会

■日　　時　12月11日（土）10:00～16:00
■相談方法　電話相談
■電話番号　092-722-4131
■相談内容　以下のような相談に司法書士が無料で応じます。
必要に応じ、行政機関への同行などの支援も行います。
- 生活保護受給についての相談
- 借金問題についての相談
- 新型コロナウイルス感染拡大に伴う生活困窮や解雇・雇い止めなど雇用関係についての相談

■主　　催　福岡県司法書士会
●問い合わせ先
福岡県司法書士会事務局　TEL 092-722-4131

中津ファビオラ看護学校 令和４年度 准看護学科 二次募集

■募集人員　若干名（10名程度）
■修業年限　２年間
■願書受付期間　令和４年１月４日（火）～1月28日（金）必着
■試 験 日　令和４年２月５日（土）10:00開始（受付：9:30～9:50）
■場　　所　中津ファビオラ看護学校
■試験科目　一般教養、作文、集団面接
■合格発表　令和４年２月９日（水）10:00
●問い合わせ先
中津ファビオラ看護学校　TEL 24-7270
〒871-0162 大分県中津市大字永添字小森2110番地

20歳以上の人を対象とした定時制高校入試特例措置

福岡県立高校定時制課程では、入学志願者が満20歳以上である場合は、その希望に応じて、学力検査を行わず、作文にて入学者選抜を行う特例措置を実施しています。（一部学校を除く）これから勉強を始めて、高校卒業資格を得たいと考えている人の入学をお待ちしています。

■志願資格　高校入学資格がある満20歳（令和４年４月1日現在）以上の人
■願書配布場所・試験会場　志願先高校
■願書受付期間　令和４年２月14日（月）～21日（月）（最終日は正午まで）
■試 験 日　令和４年３月８日（火）・９日（水）
※作文に加えて、面接を行う学校もあります。
※詳細は志願先高校に確認してください。
●問い合わせ先
福岡県教育庁高校教育課
TEL 092-643-3904　FAX 092-643-3906
https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/teiji.html

ひとり親サポートセンター飯塚ブランチ

ひとり親家庭の方などを対象に、ハローワークと連携した就業支援や養育費相談を行っています。

■就業支援　来所相談と出張相談（随時受付）
■養育費相談
電話相談　※離婚協議中の方もご相談ください。
相談内容によって弁護士相談クーポン（１時間無料券）を発行します。
■無料弁護士相談（要予約）
来所相談　先着順各４名
日　　時　毎月第１水曜日　13:00～15:00まで
毎月第２・４水曜日 18:30～20:30まで

◎就業支援講習会「パソコン・ビジネス養成科」

■日　　程　令和４年１月６日～２月28日までの間の15日間
■定　　員　10名　※託児有
■受 講 料　無料　※教材費など8,000円は実費
■締 切 日　12月16日（木）
■場　　所　福岡県行橋総合庁舎（行橋市中央１丁目２番１号）
●問い合わせ先
ひとり親サポートセンター　飯塚ブランチ
TEL 0948-21-0390

「介護のお仕事復帰セミナー」開催のお知らせ

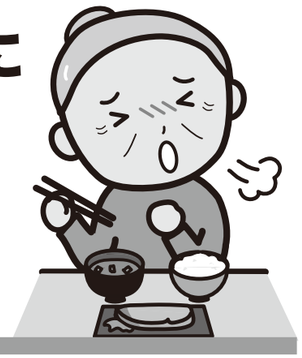
■日　　時　12月14日（火）11:00～16:00
※12:00～13:00 昼食休憩
■場　　所　KMMビル（北九州市小倉北区浅野2-14-1）
■内　　容　介護技術の復習（講義・実技）
■対　　象　介護福祉士か介護関係研修過程修了者で、介護分野に就業していない方
■定　　員　20名
■参 加 費　無料
●申し込み・問い合わせ先
福岡県社会福祉協議会　福祉人材センター
TEL 092-584-3310

第73回人権週間（12月4日～10日）県内一斉無料電話相談

■電話相談日時　12月5日（日）9:00～17:00
■相談専用ダイヤル　0120-889-405
※携帯電話・スマートフォンからもご利用いただけます。
■相談内容　家庭内のもめごとや隣近所とのトラブル、いじめや差別など
法務局職員と人権擁護委員が、無料で相談に応じます。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。
●問い合わせ先
福岡法務局行橋支局　総務係　TEL 0930-22-0476

健康長寿のまちづくり

誤嚥（ごえん）性肺炎を予防するために



誤嚥性肺炎は、嚥下（えんげ）（ものを飲み込む）機能障害のため、唾液や食べもの、胃液などと一緒に誤って細菌が気道に入ることにより発症します。

嚥下機能の低下した高齢者、脳梗塞後遺症、パーキンソン病、寝たきりの方などに多くみられます。

症状

肺炎の典型的な症状は発熱、咳、膿のような痰などです。しかし誤嚥性肺炎は、肺炎とは無関係にみえる症状（なんとなく元気がない、食欲がない、失禁するなど）がみられることがあります。

通常、食事中に誤嚥した場合「むせる」といった反応が起きますが、むせずに唾液とともに多くの細菌が肺に入り、誤嚥性肺炎を引き起こすことがあるため注意が必要です。

予防法

①食事は背筋を伸ばし、正しい姿勢で食べましょう。

とろみをつける、1口の量を少なくするなどの工夫も大切です。

②舌やのどの筋力アップ運動を行いましょう。

- 舌の運動（舌を出したり引っ込めたりする、舌を左右に動かし口角に触れる、口を開けたまま舌を上下に動かす）
- 顔面体操（唇を突き出す、頬を膨らます、息を吸い込む）

③口の中を清潔に保ちましょう。

食後のブラッシング、入れ歯の手入れはもちろんのこと、かかりつけの歯科医を持ち、定期的に口腔環境をチェックすることが大切です。

④抵抗力や免疫力をつけましょう。

栄養バランスの取れた食事、質の良い睡眠、無理のない範囲での運動などにより健康的な毎日を過ごしてください。

●問い合わせ先　上毛町地域包括支援センター（げんきの杜内）TEL 84-7322

豊前築上在宅医療・介護連携推進事業からのお知らせ

ホームページがリニューアルされています。ぜひご活用ください。

豊前市・築上郡の医療と介護の検索は
あんしんねっと

「医療機関を探したい」「介護事業所を見つけたい」そんな時にご活用ください。