

認知症予防講座を開催

認知症について正しく理解するためのお話と、認知機能の低下を防ぐための運動や栄養・お口の手入れについて、2回コースで楽しく学べます。

開催日	内 容	講師	時間・会場
10月21日(火)	運動基礎編 講話・実技① 演題「ひとりでできる脳イキイキ体操」～今日から始めるコグニサイズ～ 歯科講話 演題「認知症予防につながるお口の手入れ」	九十九里ホーム病院 理学療法士 久古 巧氏 健康こども課 伊藤歯科衛生士	【受付】 午後1時～1時30分 【講座】 午後1時30分～3時30分
10月28日(火)	運動応用編 講話・実技② 演題「みんなで笑って脳活!～つながる力を育てるコグニサイズ～」 栄養講話 演題「認知症予防の食生活」	九十九里ホーム病院 理学療法士 久古 巧氏 健康こども課 伊藤管理栄養士	【会場】 文化会館 集会室

対象者 60歳以上で2回続けて参加できる方

定員 60人

※定員になり次第締切

持ち物 水分補給用の飲み物・

筆記用具

その他 動きやすい服装と運動靴で参加してください。

申込 福祉課または地域包括支援センターへ電話で申し込み

申し込み

認知症サポーター養成講座を開催

認知症サポーター養成講座を開催します。

認知症についての基礎知識や認知症の方への接し方等について学び、受講後は、認知症サポーターになることができます。

また、認知症サポーターの証となるオレンジリングもお渡しします。

とき 10月20日(月)

午後1時30分～3時

ところ 地域包括支援センター(第二松丘園内)

定員 20人

参加費 無料

申込 福祉課または地域包括支援センターへ電話で申し込み



大切な命を守るため 9月10日は世界自殺予防デーです

固健康こども課健康づくり班 ☎82-3400

2003年に世界保健機関(WHO)と国際自殺予防学会(IASP)が共同で開催した、世界自殺防止会議の初日を最初の世界自殺予防デーとして、世界的に自殺対策に取り組む責任があると決意表明(宣言)された日です。

日本では、自殺対策基本法に基づき、毎年9月10日から16日までを「自殺予防週間」と定めて、自殺についての誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発する期間としています。

自殺の原因は、健康問題、経済問題などさまざまですが、周囲がちょっとした本人の変化に気づくことで自殺を防ぐことができます。

いつもと違う様子はないかを気かけ、学校、職場、地域、家庭で温かく見守りましょう。

自殺を防ぐキーワード

- ①**気づき** いつもと違う様子はないか気にかけてみましょう。変わった様子があった場合には、まずは声をかけてみてください。
- ②**聴く** 人は、話を聴いてもらうことで気持ちが楽になることがあります。無理にアドバイスをする必要はありません。まずは親身になって話を聴いてみてください。
- ③**つなぎ** 状況によっては、専門家の力が必要です。本人に理解のある家族や友人など、キーパーソンと連携して専門機関や相談窓口につなげましょう。
- ④**見守り** 話を聴いた後も、「いつでも相談にのるよ」と伝えましょう。今までどおり対応するとともに、体や心の健康状態に配慮し、優しく見守りましょう。

【相談先】心の健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556 午前9時～午後10時

※土・日曜日・祝日、年末年始を除く

よりそいホットライン(24時間対応)

☎0120-279-338 ☎0120-773-776

#いのちSOS (毎日24時間対応)

☎0120-061-338

●厚生労働省 SNS 相談
「こころのほっとチャット」



●町が実施している
「こころの体温計」

