



音楽健康クラブ(後期) 参加者募集！

問合せ いきいき福祉課 地域支援担当
☎991-1882

音楽療法は、専門家の指導の下、合唱や音楽に合わせて簡単な運動をすることで、楽しく、日常生活動作能力の維持向上をするものです。

▶対象 町内在住の65歳以上の方 ▶定員 各班100名

▶開催日程 全17回

▶時間

10月	2日・9日・23日
11月	6日・20日・27日
12月	4日・18日・★25日
1月	15日・29日
2月	5日・19日・26日
3月	12日・19日・★26日
いずれも水曜日 各回60分	

A班 9:30～10:30

B班 11:00～12:00

★印の日は2班合同

10:00～11:30

▶場所 中央公民館 ホール

▶費用 無料

▶持ち物 汗拭きタオル

▶申込み 9月2日(月)～12日

(木)にいきいき福祉

課へ(電話申込み可)。

※希望する班と氏名、住所、携帯電話番号をお伝えください。

※申込み順ではありません。定員を上回った場合、9月13日(金)に抽選を行い、同日中に当落結果を申込者全員に携帯電話のSMSで連絡します。



ご近所さん体操のサークルを 立ち上げませんか？

問合せ いきいき福祉課 地域支援担当
☎991-1882

町では「ご近所さん体操」の立ち上げ支援を行っています。介護予防に役立つほか、人とのつながりによる見守りや支え合いで安心した地域での暮らしに繋がります。皆さんの地域でも始めてみませんか？

【立ち上げる団体の条件】

- ・週1回以上、集会所や個人宅などで自主開催できる。
- ・地域の高齢者の方が主体となり、活動できる。

【支援の内容】

- ・体操を覚えるために、初回から数回、理学療法士による指導
- ・初回と6か月後に体力測定を実施し、効果測定
- ・体操で使う道具(バンドや重りなど)の貸与
- ・体操のハンドブックの進呈

★立ち上げる際や活動を続けていく中での
お困りごとは、
ご相談ください。



こころのストレスが溜まっていませんか？

9月10日～16日は自殺予防週間です

問合せ 保健センター(こころの相談電話) ☎992-3490

最近よく眠れない、食事が美味しくない、今まで楽しめていたことが楽しめない、何をするにも疲れる、気持ちが落ち込むなど、こころのストレスが溜まっていませんか？

こころの病気について知ろう

こころの情報サイト(国立精神・神経医療研究センター)

こころのストレスを感じたら

- ・決まった時間に飲食する、睡眠をとるなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは一日2回程度におさえましょう。
- ・心配事や悩み事を書き出してみよう。言葉にすることで、気持ちが楽になることがあります。
- ・友人や親族などに気持ちを伝えてみましょう。電話やチャットなども上手に利用しましょう。

それでも辛いときは・・・誰かに相談してみましょう。

よりそいホットライン ☎0120-279-338 年中無休・24時間 ※電話、FAX、チャットやSNSによる相談にも対応しています。		こころの健康相談 統一ダイヤル ☎0570-064-556 ※相談対応の曜日・時間は都道府県によって異なります。		金融サービス利用者相談室 ☎0570-016811 平日10:00～17:00 ※電話、FAX、Web、文書(郵便)による相談にも対応	
子供のSOSの相談窓口 ☎0120-0-78310 24時間対応 ※受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。		DV相談+ (プラス) ☎0120-279-889 (電話・メール:24時間受付) (チャット:12:00～22:00) ※電話、メール、チャットによる相談に対応しています。		松伏町こころの相談 月1回(月曜)予約制 ☎048-992-3490 P.10保健センターからのお知らせをご覧ください。 ※電話相談は随時実施。	