

まるねっとだより

■お問い合わせ先 福祉課まると支援班 保健センター (TEL29-3926)
地域包括支援センター (TEL29-2950)

♡ こころの健康応援団 ♡

～9月10日から16日は「自殺予防週間」です～

国では、自殺対策基本法に基づき、毎年9月10日から16日を「自殺予防週間」、毎年3月を「自殺対策強化月間」とし、国・地方公共団体、関係団体等が連携して幅広い国民の参加による啓発活動を推進することとしています。町でもこころの健康相談や講座、自殺予防キャンペーン等を実施しています。

【こころの悩みの相談先】

○保健師によるこころの健康相談

小坂町保健センター、地域包括支援センターではこころの健康に関する相談を受けつけています。相談内容に応じて専門機関等をご紹介します場合もあります。

相談時間：午前8時30分から午後5時15分(土・日・祝日を除く)

※来所や訪問での相談をご希望の方は事前に保健センターまでご連絡ください。

○こころのセーフティネット「ふきのとうホットライン」

相談内容毎(借金、職場、健康、ひきこもり、自死遺族など)に県内の様々な相談窓口を紹介しております。

リーフレットは役場や小坂町社会福祉協議会にあるほか、秋田県のホームページにも掲載されています。

【こころの健康に関するボランティア講座】

○ゲートキーパー養成講座

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。町では、まると養成講座(ゲートキーパー養成講座と認知症サポーター養成講座)を自治会や企業等で実施しています。お気軽にお問い合わせください。

○傾聴ボランティア養成講座

こころの健康づくりや自殺予防に関する基本的な知識と技術を身につけ、傾聴ボランティアとして活動するメンタルヘルスサポーターの養成講座を実施します。今年度は、秋～冬を予定しています。

【お茶っこサロンー休さん】

傾聴ボランティア養成講座の修了者で立ち上げた傾聴ボランティア「一休さん」のコーヒーサロンです。サロンに来た方のお話をゆっくり聞きます。秘密は守ります。

日時：毎週水曜日と1・11・21日(土・日・祝日を除く) 午前9時30分から午後1時

場所：みんなのお家「だんらん」(TEL22-8020)

9月のかようカフェ

～9月は世界アルツハイマー月間です～

認知症について一緒に学び、考えてみませんか？専門スタッフも相談に応じます。予約は不要です。お気軽にお越しください。

【時 間】 9月17日(火) 10時～11時

【会 場】 セパーム2階ホール

【内 容】 認知症について知ろう

※はっぴいポイントカードの対象事業です。



8月は認知症の方も安心できるやさしい
コミュニケーションのポイントを学びました！