

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：8時30分から17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。



▲「ふきのとうホットライン」
相談窓口一覧

【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。

【お茶っこサロン一休さん】

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) 9時30分から13時

場 所：みんなのお家「だんらん」問い合わせ先：25-8020

9月のかようカフェ ～認知症カフェ～

～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、脳を刺激するレクリエーションを体験してみませんか？専門スタッフも相談に応じます。お気軽にお越しください。

※はっぱいポイントカードの対象事業です。申し込みは不要です。

【日 時】 9月16日(火)(開場9時45分)10時～11時頃

【会 場】 セパーム 2階ホール

【内 容】 認知症ミニ講話、ちょこっと体操、丸シールアート体験など



8月のミニ講話では、認知症などの介護相談は「地域包括支援センター」が窓口となり、相談することで家族の負担軽減につながることを学びました。理学療法士による「ちょこっと体操」で背中などのストレッチをし、言葉を書き出す脳トレ「言葉の引き出し」を体験しました。