

保健センターだより

ストレスをためない暮らし方

こころの病気の予防には、ストレスと上手につきあうことが大切です。

まずは毎日の生活習慣を整えましょう。こころの健康の基礎固めになります。

また、ストレスがたまったときの対策として、日常生活の中で、リラックスできる時間を持つことも大切です。問題点や良くないことばかりに注目するのではなく、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。考え方や物の見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

一人で悩まず、身近な人に話を聞いてもらうことも大切です。保健センターでは臨床心理士によるこころの健康相談を行っています。

ストレス対処行動をしていても、心や体の不調が2週間以上続くようであれば、心療内科や精神科を受診してみましょう。

早めの対処が早期回復につながります。

▶問合せ 保健センター ☎28・3150

高齢者の健康

事業名	とき	ところ	対象	定員	連絡先
高齢者の健康・認知症・介護電話相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	地域包括支援センターあおぞら	65歳以上の方とその家族		あおぞら ☎28・0932
健康ほっとサロン 要予約	1月11日(火)、18日(火) 午後2時～午後3時	総合福祉センターひまわり	60歳以上の方	20人	あおぞら ☎28・0932
まちかど健康長寿教室 要予約	1月4日(火) 午後1時30分～午後3時	保健センター	65歳以上の方	20人	あおぞら ☎28・0932
	1月21日(金) 午前10時～午前11時30分	富士学習等供用施設		20人	
元気はつつサロン 要予約	1月5日(水)、12日(水)、 19日(水)、26日(水) 午後1時30分～午後2時30分	総合福祉センターしいの木	65歳以上の方	約20人	社会福祉協議会 ☎29・0002
認知症サポーター養成講座 要予約	1月11日(火) 午前10時～午前11時	保健センター	豊山町在住・在勤の方	20人	あおぞら ☎28・0932
認知症サポーターフォローアップ講座 要予約	1月11日(火) 午前11時～正午	保健センター	認知症サポーター養成講座を受講済みで豊山町在住・在勤の方	20人	あおぞら ☎28・0932

※サロン及び教室に参加される方は、事前に自宅で検温し、マスクを着用してきてください。

包括支援センターあおぞらだより

認知症サポーターフォローアップ講座 開催

認知症サポーター養成講座を受講された方を対象に(オレンジリングをお持ちの方)、『認知症サポーター』のスキルアップを図るための講座を実施します。

講師から詳しい認知症についての知識や、認知症の方への対応方法について講話していただきます。

認知症への理解をさらに深めて支援活動への一歩を踏み出しましょう。

- ▶とき 1月11日(火) 午前11時～正午
- ▶ところ 保健センター
- ▶内容 講師による認知症についての講話
- ▶対象 町在住・在勤で認知症サポーター養成講座を受講済みの方
- ▶申込み 開催前日までに電話又は来所により要申込み

認知症サポーター養成講座についても、同日に実施いたします。認知症サポーター養成講座を未受講の方はこちらにぜひご参加ください。

認知症サポーター養成講座の開催案内

- ▶とき 1月11日(火) 午前10時～午前11時
- ▶ところ 保健センター
- ▶内容 認知症の方への対応方法について等
- ▶対象 町在住・在勤の方
- ▶受講特典 オレンジリング
- ▶申込み 開催前日までに電話又は来所により要申込み

▶備考

新型コロナウイルス感染症対策を講じて実施します。状況によっては、やむを得ず開催を中止する場合があります。

▶問合せ

地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932