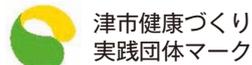


健康づくり実践団体取り組み紹介



健康づくり実践団体とは、日頃の活動を通して、津市第3次健康づくり計画の4つの強化分野の取り組みを進めている団体やグループです。

今回は、南が丘地区にある「青谷第1いきいきサロン」の取り組みについて代表者にインタビューしました。

Q どのような活動をされていますか？

A 毎回健康ヨガ体操を行っています。体を動かすだけでなく、お花見や講話、歴史探訪、音楽鑑賞、アロマ体験なども行っています。月に2回実施し、60歳～90歳代の約40人が参加しています。

Q どのような思いで取り組まれていますか？

A 地域の皆さんとつながり合って、楽しくひとときを過ごし、体とこころの健康づくりを進

め、参加者が「来て良かったなあ」と感じていただけるような場所にしていきたいです。

足腰が強くなって、会場まで徒歩で来ることができるようになった人もいます



受講生募集！

健康づくり推進員養成講座

健康づくり推進員は、健康に関する知識を楽しく学び、自らが健康に、さらに市民や地域にも健康づくりを広げていく活動を行うボランティアです。スクエアステップや元気アップ運動の知識や技術を習得し、幅広く健康づくりについて学び、地域で一緒に活動しませんか。

と き 10月2日(水)・11日(金)・23日(水)、11月15日(金)・19日(火)・29日(金)、12月18日(水)13時30分～15時30分(全7回)

と ころ 白山保健センター

対 象 全7回の受講が可能で、受講後に健康づくり推進連絡協議会に入会し、ボランティア活動ができる人

定 員 先着30人

費 用 2,000円(スクエアステップリーダー認定料)

申し込み 8月26日(月)～9月24日(火)に直接窓口または電話で同保健センターへ

※健康づくり推進連絡協議会支部加入時に年会費(1,000円程度)が必要な場合があります。

成人男性の風しん抗体検査と予防接種はお済みですか？

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は、風しんの抗体検査を受け、抗体価が十分でない場合は予防接種ができます(クーポン券が必要)。

今年度の通知対象者(昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性)には、5月末に案内通知とクーポン券を郵送しました。

※今年度の通知対象者以外の人や通知が届かない人、転入した人で希望する人は、クーポン券を発行しますので、お問い合わせください。発行までには数日かかります。

実施場所 全国の風しん抗体検査・予防接種実施医療機関などで行っています(要予約)。

※風しんの抗体検査・予防接種を受けることができる医療機関などは津市ホームページから検索できます。

HP 津市風しん第5期

9月10日は世界自殺予防デー 9月10～16日は自殺予防週間です

こころが疲れることは誰にでもあることです。

「悲しい」「つらい」「苦しい」と感じ、どうしてよいかわからないときは、その思いを身近な人に言葉に出して伝えましょう。

眠れなくて
つらいわ…



話を聴かせて



津市作成チラシ
「SOSをだしても
いいんだよ」

■あなたにもできる自殺予防のための行動

《気づき》～家族や仲間の変化に気づいて、声を掛ける～
家族や仲間の変化に気づいたら、「眠れています

か?」など、自分にできる声掛けをしていきましょう。

《傾聴》～本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける～

話題をそらしたり気持ちを否定したりするのではなく、本人の気持ちを尊重し共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

《つなぐ》～早めに専門家に相談するよう促す～

こころの病気や社会・経済的な問題などを抱えているようであれば、専門家への相談につなげましょう。

《見守る》～温かく寄り添いながら、じっくりと見守る～

自然な雰囲気の中で声を掛けて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。