

「一人ひとりがいちのちを守るゲートキーパーに」 3月は東京都自殺対策強化月間です



あなたの身近に悩みを抱えてつらい思いをしている人はいませんか。3月は、卒業や仕事の異動、転居などで生活環境が変わる方も少なくありません。周囲が不調に気づき、「思いあひ、つながらない、支え合う、笑顔あふれるまち」を目指し、一人ひとりがいのちを守るゲートキーパーとなって地域ぐるみで支え合う取組に、皆さんのご協力をお願いします。

- 別な資格は必要ありません。
- ゲートキーパーが担う役割
 - 気づき、声をかける…いつもと違う様子(表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、不眠など)に気づいたときや、困難を抱え込んでいる人と接した場合には、声をかけましょう。「どうかした?」「眠れている?」など
 - 話を聴く…相手の苦勞をねぎらい、共感を表しましょう。「それはつらかったね」「よく耐えてきたね」など
 - 必要な支援につなげる…困っている内容に合わせて、相談窓口を紹介しましょう。時には代わりに連絡をとって、窓口につなぎましょう。
 - 見守る…継続的な関わりができる場合は、相談窓口につないだ後も、必要があれば相談

めざせ健康あきる野21

第1008回ふれあいウォーク

平井川両岸の桜の下を歩くコース

- ▽日時 3月27日(水) 午前9時30分〜正午
- ▽集合・解散場所 市民プール前広場
- ▽コース 草花公園↓平井川右岸↓新開橋↓平高橋↓多西橋↓森山神社↓福寿公園↓平井川左岸↓平高橋↓新開橋↓草花公園(約5キロ)
- ▽定員 約40人(申込み順)
- ▽持ち物など 決定通知書、飲み物、タオル、スタンプカード(お持ちの方)、歩きやすい服装・靴
- ▽費用 無料
- ▽その他 中止の場合は、当日までに連絡します。
- 荒天時の実施の可否は、当日の午前8時以降にお問い合わせください。
- コースは、変更になる可能性があります。
- ▽申込み方法 3月4日(月)から3月15日(金)までに電話で申し込んでください。「午前8時30分〜午後5時15分(平日)」。複数人での参加を希望の方は、全員の氏名、生年月日、住所、連絡先を準備の上、申し込んでください。参加決定者には、決定通知書を送付します。
- ▽問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

に乘ることを伝えましょう。

「ここらこのちの相談窓口」

- 相談：健康課(直通558・1183) 午前8時30分〜午後5時15分(平日)
- アルコールや薬物の依存症に関する相談・精神保健に関する相談：東京都西多摩保健所(☎0428・22・6141) 午前9時〜午後5時(平日)
- 東京都自殺相談ダイヤル：東京都保健医療局(☎0570・087478) 正午〜翌午前5時30分(年中無休)
- 相談：ほっとLINE@東京都保健医療局公式LINE(☎0570・087478) 午後3時〜11時(年中無休)
- ※受付は午後10時30分まで
- ▽東京都「第34回自殺防止!東京キャンペーン」 東京都の自殺者数は、令和2年以降、増加しており、都民や関係機関が連携して自殺防止に取り組んでいます。
- ところこのちの講演会(オ

楽しいストレッチの会主催

「介護予防のためのいきいき元気講座」



- 低栄養に気をつけましょう
- 認知症を予防しましょう
- ▽講師 三井直美さん(輝真会ホームケアクリニク管理栄養士)
- ▽対象 市内在住の方
- ▽定員 30人(申込み順)
- ▽持ち物など 飲み物、筆記用具、動きやすい服装
- ▽費用 無料
- ▽申込み方法 3月4日(月)から22日(金)までに電話で申し込んでください。
- ▽申込み・問合せ 楽しいストレッチの会 上杉(☎080・1210・2352)
- ▽介護予防リーダーに関する問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

オンライン開催) 女性のホルモン変動に伴うメンタルヘルスの諸問題

「自分のできる」と、医療ができること

- 日時：3月10日(日) 午前10時30分〜11時45分
- 講師：小川真理子さん(東京歯科大学市川総合病院産婦人科准教授)
- 対象：都内在住・在勤・在学の方
- 申込み方法：東京都保健医療局ホームページから申し込んでください。
- ▽問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

水彩色鉛筆教室体験会

頭と手を使い、集中して絵を描くことは、脳のトレーニング

- 色選び方や塗る順番を丁寧に教えます。
- ▽期日 3月4日(月)・11日(月)・18日(月)(各回とも同じ内容)
- ▽時間 午後2時30分〜4時
- ▽場所 中央公民館第2工作室
- ▽講師 佐藤かすみさん
- ▽対象 18歳以上の方
- ▽定員 8人(申込み順)
- ▽持ち物 鉛筆、消しゴム
- ▽費用 1回500円

高齢者げんき応援事業



- ▽受付時間 午前9時〜午後5時(平日)
- ▽対象 市内在住の65歳以上の方
- ▽担当課 高齢者支援課高齢者支援係
- ▽開戸センター (☎5500・2755)
- ▽萩野センター (☎5500・2722)
- ▽五日市センター (☎5330・0330)

高齢者のための法律相談会(予約制)

財産や遺産のことなど、弁護士に相談できます。

- 毎月2〜3回(月曜日)開催しています。体験後入会もできます。
- ▽申込み方法 氏名、年齢、電話番号を添えて電話かメールで申し込んでください。
- ▽申込み・問合せ (一社) あきる野総合スポーツクラブ(☎595・5190、✉akinuno@asport.net)
- ▽担当課 スポーツ推進課スポーツ推進係
- ▽費用 無料
- ▽申込み方法 3月4日(月)午前8時30分から電話で申し込んでください。
- ▽申込み・問合せ 五日市はつらつセンター(☎569・8108)
- ▽担当課 高齢者支援課高齢者支援係

相談も受け付けます。

「3月22日(金) 午後2時〜4時(1組40分)」

- ▽日時 3月22日(金) 午後2時〜4時(1組40分)
- ▽場所 五日市地域交流センター第3会議室
- ▽対象 市内在住のおおむね65歳以上の方とその家族
- ▽定員 3組(申込み順)
- ▽費用 無料
- ▽申込み方法 3月4日(月)午前8時30分から電話で申し込んでください。
- ▽申込み・問合せ 五日市はつらつセンター(☎569・8108)
- ▽担当課 高齢者支援課高齢者支援係



五日市センター (☎5330・0330)

- 五日市センター：第1・第3水曜日 午前10時〜11時30分
- 開戸センター：第2・第4水曜日 午前10時30分〜11時30分
- 萩野センター：第2・第4木曜日 午前10時〜11時30分
- 講師：センター職員
- 定員：各センター15人(申込み順)
- 持ち物：筆記用具
- 費用：月2千円(教材費など)
- ▽開戸センター (☎5500・2755)
- ▽かたん英語教室 気軽に英語を楽しみましょう。
- 日時：毎月第2・第4金曜日(祝日を除く) 午後3時〜4時30分
- 講師：竹本イーサン女士
- 定員：5人(申込み順)
- 持ち物：筆記用具
- 費用：1回千円
- ▽萩野センター (☎5500・2722)
- ▽男の台所「鮭のムニエル」
- 講師：五日市センター職員
- 定員：8人(申込み順)
- 費用：初回一括1500円(材料費込み)
- ▽色紙のかぶと 着物の生地を押し絵にして作ります。
- 日時：3月29日(金)、4月5日(金)(全2回) 午後1時30分〜3時30分