

～身近な居場所で健康づくりと仲間づくりをしませんか～

白鷹町介護予防事業「つどいの場にじ」 ・「つどいの場なないろ」カレンダー

月	火	水	木	金	土
なないろ	にじ		なないろ	にじ	なないろ
3/18	19	20	21	22	23
うたって免疫力アップ 300円	レクリエーションと茶話会 200円		アップ (UP) 体操教室 200円	百歳体操と茶話会 200円	
25	26	27	28	29	30
モルック 200円	レクリエーションと茶話会 200円		アップ (UP) 体操教室 200円	百歳体操とおにぎり会食 300円(なないろ会場)	
4/1	2	3	4	5	6
うたって免疫力アップ 300円	うたって免疫力アップ 300円※白光園会場		アップ (UP) 体操教室 200円	百歳体操と茶話会 200円※白光園会場	
8	9	10	11	12	13
手芸 200円+実費	レクリエーションと茶話会 200円※白光園会場		アップ (UP) 体操教室 200円	百歳体操と茶話会 200円※白光園会場	
15	16	17	18	19	20
うたって免疫力アップ 300円	レクリエーションと茶話会 200円※白光園会場		アップ (UP) 体操教室 200円	百歳体操と茶話会 200円※白光園会場	なないろ食堂 大人 300円 子ども 無料

●「つどいの場なないろ」、「つどいの場にじ」について

- ・ボランティア団体「支えあう地域づくり なないろの会」が運営するつどいの場で、町の介護予防事業として位置づけしています。
- ・65歳以上の方であればどなたでも参加できます。予約不要です。

●開催場所／開催時間

なないろ：荒砥乙 327 番地の3／毎週月・木曜日 午前10時～12時
にじ：(3月まで) 鮎貝 2833 番地 1

(4月から) 鮎貝 108 番地 (白光園内地域交流棟)

／毎週火・金曜日 午前10時～12時

●問い合わせ

支えあう地域づくり なないろの会 ☎ 080-1815-3289

●「なないろ食堂」を開催します

- ・子どもから高齢者の方まで、どなたでもお越しいただけます。
- ・時間は午前11時30分～午後1時30分です。

●のどかカフェ開催日のお知らせ

認知症の方やご家族をはじめ地域の方など、誰もが気軽に参加できる場「のどかカフェ」。お茶をしながら参加者同士の会話を楽しんでいます。ひとりで抱え込まないで、気分転換しませんか。

○来月の開催日 ※予約不要です。

4月24日(水) 午後2時～3時30分

○所在地

荒砥甲 373 番地の8 (ちょぼらの家)

○問い合わせ

白鷹町地域包括支援センター係 ☎ 86-0112

令和6年度 Jアラート試験放送日の日程について

月	日
令和6年 4月	10日(水)
5月	10日(金)
6月	10日(月)
7月	10日(水)

月	日
8月	13日(火)
9月	10日(火)
10月	10日(木)
11月	11日(月)

月	日
12月	10日(火)
令和7年 1月	10日(金)
2月	10日(月)
3月	10日(月)

●放送時間

午前8時30分…文化交流センター あゆむ

午後1時…各小中学校

午後3時…上記以外の施設・屋外拡声器

試験放送、全国一斉情報伝達訓練のどちらについても気象・地震活動の状況等によっては中止となる場合があります。



●Jアラート全国一斉情報伝達訓練の日程については、別途、広報にてお知らせいたします。

【問い合わせ】総務課防災管財係 ☎ 85-6122

3月は自殺対策強化月間です。

自分もしくは身近な人がこころの病気になった時、皆さんならどうしますか。自分の変化に気づけなかったり、病気と認めたくない、わかっている自分ではどうしようもできない等、様々な理由で相談することをためらう方も少なくありません。「誰でもなりうる可能性があること」、「周囲の理解と協力が必要であること」、「早めに対応すること」が重要です。今回は、うつ病と依存症についてご紹介します。

うつ病について

・悲しく憂うつな気分が続く・これまで楽しんでいたことが楽しめなくなる・イライラする、怒りっぽくなる
・なかなか寝つけない、眠りが浅い、寝すぎる・集中力がなくなる・疲れやすく、何もやる気が起きない
・自分に価値がないように思え、死にたい、消えてしまいたいなどと思う
⇒あてはまる項目が多く、2週間以上続く場合は、一度医療機関に相談しましょう。上記のような精神症状の他、身体症状（頭痛、肩こり、めまい、下痢と便秘を繰り返すなどの胃腸症状）で気づく場合もあります。うつ病はきちんと治療することで回復できる病気です。早めの相談・治療と休養が必要です。

依存症について

仕事や家庭など日々の生活に悪影響を及ぼしているにも関わらず、特定の行為やそのものをやめたくてもやめられない（コントロールできない）状態です。特定の行為（ギャンブル・ネット・ゲーム）や物質（アルコール・薬物）を続けることにより脳に変化が起きることにより症状が引き起こされます。
⇒家族や知人が依存症を疑わせる行動をとる場合は、早めに保健所、精神保健福祉センターなどに相談しましょう。依存症の回復や克服には周囲の支えが重要です。家族の理解や協力が得られること、同じ悩みを持つ自助グループ・家族会への参加も有効です。

～ひとりで悩んで解決できないことも、誰かの力を借りることで解決できることがあります。～
誰かに話すだけで、こころが軽くなることがあります。一度相談してみませんか。

《こころの健康相談統一ダイヤル》 ☎ 0570 - 064 - 556 午前9時～12時、
もしくは《心の健康相談ダイヤル》 ☎ 023 - 631 - 7060 午後1時～5時（土日祝日除く）

《自死遺族個別相談・自死遺族の集い》身近な人、大切な人を自死で亡くした方の相談、思いを語り聞き合う場
《依存症相談会・家族学習会》アルコール、薬物、ギャンブル等の問題でお困りの方（ご家族やご本人）の相談
【お問い合わせ】山形県精神保健福祉センター ☎ 023 - 674 - 0139

《こころの健康相談@山形（LINE相談）》
午後6時30分～10時



《厚生労働省サイト（電話・LINE・チャット相談）》

まもろうよこころ 厚労省 検索

《精神科医によるこころの健康相談》
要予約
【お問い合わせ】
置賜保健所 精神保健福祉担当
☎ 0238 - 22 - 3015

《公認心理師・町保健師によるこころの相談》

・公認心理師による相談：年5回、要予約
（町報・元気ニコニコカレンダーをご覧ください。）
・町保健師による相談：随時（保健師不在の場合は折り返しご連絡します。）

【お問い合わせ】白鷹町健康福祉課健康推進係 ☎ 86 - 0210
午前8時30分～午後5時15分（土日祝日除く）