



気づいてください 心のサイン

日本における自殺者数は年間2万7,284人（平成25年）。その数は交通事故で亡くなる人の約6.2倍にもものぼります。自殺の多くは、さまざまな悩みや問題を一人で抱えるうちに、心理的に「追い込まれた末の死」です。一人ひとりが、身近な人の様子を気にかけて、心のサインに気づくことが、心の健康や命を守ることに繋がります。

上島町ではその担い手となるゲートキーパーの養成講座を開催しています。



★今月号の担当★
保健師
大谷 進介

ゲートキーパーの役割

気づき

- 家族や仲間の変化に気づいて声をかける

傾聴

- 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ

- 早めに専門家に相談するよう促す

見守り

- 寄り添いながら、じっくり見守る

サインを見逃さないで！

- 表情が暗く、元気がない
- 周囲との交流を避けるようになった
- 仕事の能率が低下したり、ミスが多い
- 遅刻や欠勤することが増えてきた
- 体調不良や不眠を訴えるようになった
- 死をほのめかす、投げやりな態度が目立つ
- 酒の量が増える

注意してほしいこと！

- 相手の話を親身になって聞き、話をそらさない
- 安易な激励はしない
- 相手の話を否定したり批判したりしない
- 一般的な価値観を押し付けない
- 悩みに寄り添って、ねぎらいの言葉をかける

☆事業のご紹介『ゲートキーパー養成講座』☆

あなたの身近に、悩みを抱えつらい思いをしている人はいませんか？
最近元気がない友人や同僚、家族がいたりしませんか？

こころのサインに気づき、適切な相談機関につなぐためのポイントを学びます。本講座にご興味のある方は各保健センターへご連絡ください。



心の健康電話相談

☎089-958-1348
☎089-958-1349

話を聞いてほしいけれどどこに相談したらよいか分からない、そうした悩みをこの機会に臨床心理士（心の専門家）に相談してみませんか。プライバシー厳守。
1日無料相談。

日時：3月6日（日）
9時～17時

入賞おめでとうございます！「元気歯つらつコンクール」

毎年、愛媛県と愛媛県歯科医師会では、80歳以上で自分の歯が20本以上残っている方を対象に「元気歯つらつコンクール」を開催しています。

今年は上島町から3名の方が入賞されました（※順不同）。

- 岩瀬 春喜さん（弓削）
- 児玉幸治郎さん（弓削）
- 森 芳恵さん（弓削）



目指せ！8020！
（はちまるにいまる）



元気アップ体操、検診等ガイド

CATV11チャンネルで
10時・14時・18時に放映中!

元気アップ体操

猫伸びストレッチ

慢性的な姿勢不良から肩

こり、腰痛に悩んでいませんか？
今月もバスタオルで、肩こり対策の運動をしていきましょう。

腰が伸び、肩がリラックスして気持ちいいので、パソコン作業やデスクワークの合間などにもおすすりめですよ。

①バスタオルを四つ折りにし、くるくると巻いて輪ゴムで止めます。

②四つ這いになって（膝が痛い人は立って机の上で）、両手でタオルを転がしながら、おでこが床に着くくらいまでおじぎをします。

③30秒静止したらゆっくり元の姿勢に戻ります。

④余裕が出てきたら、手のひらを上に向けてたり、肩から斜めに伸びるように腕を動かしてみましよう。



1セット 3~5回

3月

健康相談・リハビリ教室・検診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

◆生名保健センター TEL 74-0911

離乳食教室		
1日(火)	9:30~11:30	生名保健センター
おたっしゃクラブ (★5P)		
2日(水)	10:00~12:30	生名公民館
3日(木)	10:00~12:30	生名保健センター
上島はつらつ教室自主活動 (★5P)		
7日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
14日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
28日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
健康相談 (★5P)		
8日(火)	10:00~11:00	生名公民館
24日(木)	10:00~11:00	立石港務所
いきいき体操 (★5P)		
14日(月)	10:00~11:30	生名保健センター
まめっこクラブ・おはなし会		
15日(火)	10:00~12:00	生名保健センター

◆弓削保健センター TEL 77-3700

睡眠改善教室 (★5P)		
1日(火)	14:00~16:00	弓削地域交流センター
8日(火)	14:00~16:00	弓削地域交流センター
のびのびひろば		
4日(金)	10:00~11:00	弓削保健センター
おたっしゃクラブ (★5P)		
8日(火)	10:00~12:30	狩尾集会所
9日(水)	10:00~12:30	弓削開発総合センター
10日(木)	10:00~12:30	下弓削中央集会所
11日(金)	10:00~12:30	弓削保健センター
17日(木)	10:00~12:30	久司浦集会所
健康相談 (★5P)		
15日(火)	10:00~11:00	せとうち交流館

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120

健康相談 (★5P)		
15日(火)	13:30~16:30	魚島保健福祉センター
16日(水)	10:00~14:00	高井神公民館

◆岩城保健センター TEL 74-0755

にここ広場 (★5P)		
15日(火)	14:00~16:00	岩城開発総合センター
健康相談 (★5P)		
17日(木)	10:00~11:00	コミュニティセンター
はつらつ教室自主活動 (★5P)		
毎週火曜日	10:00~11:00	岩城保健センター1階トレーニングルーム

平成27年度分妊産婦等 交通費助成の申請

各総合支所住民課

上島町在住の方で、平成27年4月1日から平成28年3月31日までに妊婦健診及び不妊治療を受けた方、または受ける予定の方は、平成28年4月28日(木)までにお近くの住民課まで申請に来ていただきますよう、ご協力をお願いいたします。期限を過ぎた場合は、交通費を助成できなくなりますので、お気をつけください。

【申請方法】

- ・妊産婦の方は、母子健康手帳、車等を利用した場合は領収書を添付し、申請していただきます。
- ・不妊治療を受けている方は、医師の診断書、受診を確認できる領収書等を添付し、申請していただきます。

えひめいやしの 南予博開幕!

県観光物産課
☎089-912-2492

南予地域一帯を舞台とした観光振興イベント「えひめいやしの南予博2016」(略称「南予博」)がいよいよ開幕します。「さとに憩い、ひとに和む。えひめ南予の、いやし旅。」をキャッチフレーズに、会期中は様々なイベントを実施します。詳しくはホームページをご覧ください。

- 会期 3月26日(土)~11月20日(日)
- URL <http://www.iyashinonanyo.jp/>