

介護予防教室

健幸講座～お口の健康の保ち方、ざまげんきUP体操編～

日時 9月29日(金)13:45～15:30 (13:30受付開始)
 場所 市民健康センター1階多目的ホール
 内容 フレイル予防のための講義と口を鍛えるエクササイズ、介護予防のためのざまげんきUP体操
 対象 65歳以上で運動制限のない市内在住者
 定員 20人 (申込順)
 持物 筆記用具、飲み物
 申込 9月28日(木)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

健幸度チェック測定会

日時 10月4日(水)9:45～11:30 (9:30受付開始)
 場所 市民健康センター1階多目的ホール
 内容 研修を受けたサポーターが握力などを測定し、要介護状態になりやすい体の状態や生活習慣がないかを確認する (素足で行う測定あり)
 対象 おおむね65歳以上の市内在住者
 定員 15人 (申込順)
 持物 筆記用具、飲み物
 申込 10月3日(火)までに電話、ファクスまたは直接担当へ
 ※「健幸」には「一人一人が心豊かに生き生きと健康で過ごせる健康長寿社会を目指す」という意味が込められています。
 ※動きやすい服装・靴でお越しください (かかとの高い靴、スカートは不可)。

脳いきいき運動講座

日時 10月27日(金)、11月10日(金)・24日(金)9:40～11:40 (全3回)
 場所 市公民館3階集会室
 内容 認知症予防に効果的といわれるコグニサイズを取り入れた運動、ミニ講座、簡単な測定など
 対象 65歳以上で運動制限のない市内在住者
 定員 30人 (多数抽選)
 費用 600円 (3回分)
 持物 筆記用具、飲み物、汗拭きタオル、室内用運動靴
 申込 9月29日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ
 担当 長寿支援課 ☎046(252)7084 (FAX)046(252)8238

骨盤エクササイズ

骨盤の歪みを整えることは、内臓・神経伝達機能が改善され、腰痛や肩こり、冷え症などにも効果的です。体の不調改善やダイエットにも役立つエクササイズ方法を学びます。
 日時 10月7日(土)10:00～11:30 (9:30開場)
 講師 日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 阿部貴子さん
 対象 18歳以上の方
 定員 50人 (申込順)
 費用 500円
 持物 動きやすい服装、フェイスタオル(丸めた時に厚みのでるもの)、バスタオル
 申込 受講料を添えて直接同館へ (現金の取り扱いは17:00まで)
 ※電話予約可。ただし、1週間以内に手続きをしてください。
 担当 スカイアリーナ座間 ☎046(255)0077 (FAX)046(255)1188

市役所ふれあい広場で献血を実施

献血協力者の減少が続いています。ぜひ献血にご協力ください。
 また、骨髄ドナー登録者の確保のため、献血と同時開催で献血併行型骨髄ドナー登録会も開催します。
 日時 9月14日(水)9:30～11:30、13:00～16:00
 場所 市役所ふれあい広場
 担当 地域福祉課 ☎046(252)7127 (FAX)046(255)3550

自殺予防週間

毎年9月10日～16日は、誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指し、自殺に対する正しい知識を得る「自殺予防週間」です。自殺を防ぐためには、原因となる問題を解決し、「安心して暮らせるまちをつくる」ことが必要です。皆さんの支えで防げる自殺もあることを知りましょう。

あなたもゲートキーパーに

ゲートキーパーとは、心に不調を抱える方、自殺に傾く人のサインに気づき、対応することができる人のことです。自殺を防ぐためには、普段からの「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」が大切です。

◆気づき
 発言・行動・体調の変化に敏感になり、悩みや問題を抱えている人が発するサインに早く気づきましょう。変化に気付いたら、「眠れていますか」など、声掛けをしましょう。

◆傾聴
 悩みを話してくれたら、時間をかけて傾聴しましょう。話題をそらす、否定、表面的な励ましは逆効果です。気持ちを尊重・共感した上で、相手を大切に思う気持ちを伝えましょう。

◆つなぎ
 心の病気や社会・経済的な問題などは公的相談機関、医療機関などの専門家への相談につなげましょう。相談を受けた側も抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、家族や友人などのキーパーソンに協力を求め、連携を取りましょう。


◆見守り
 身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを掛け、焦らず寄り添いながら見守りましょう。必要に応じ、キーパーソンと連携を取り、専門家に情報を提供しましょう。

2週間以上続く不眠は、うつ病のサインかも


2週間以上継続する不眠は、うつ病の恐れがあります。うつ病の早期発見が早期治療や自殺予防につながります。疲れていても眠れない日が続く方は、早めに医療・専門機関へ相談してください。また、身近な人の不眠に気付いたときは「眠れていますか」などの声掛けを行いましょう。
 担当 地域福祉課 ☎046(252)8247 (FAX)046(255)3550

心の悩みや心配を1人で抱えないで

SNSや電話などで相談できます。詳しくは下記2次元コードからご確認ください。



NPO法人自殺対策支援センターライフリンク
「生きづらびっと」



ストレスチェック
「こころの体温計」

電話相談 神奈川県「こころの電話相談」 ☎0120(821)606 (年中無休24時間)
 担当 地域福祉課 ☎046(252)8247 (FAX)046(255)3550

広告

スポーツクラブ ルネサンス・イオンモール座間24

2023年

10月4日(水) グランドオープン

24h GYM | STUDIO | POOL | SPA | TENNIS · SWIMMING SCHOOL



〒252-0012 神奈川県座間市広野台2丁目10-12 (イオンシネマ座間 隣接)
 フロント受付時間 平日・土日祝11:00～20:00 (火曜除く)

☎ 046-298-5155

株式会社ルネサンス

座間市に総合スポーツクラブ誕生!

すべてのライフステージにおいて、ココロとカラダが「いろどり輝く」
 わたしたちと一緒に、たのしくげんきなウェルネスライフをはじめましょう!

座間市役所 〒252-8566 神奈川県座間市緑ヶ丘一丁目1番1号 (郵便物は、郵便番号と「座間市役所+課名」を記入することで届きます)
 ●開庁時間 月曜～金曜日 (祝・休日と年末年始を除く)8:30～17:15 (第2・第4土曜日の午前中は一部業務を実施)