



9月10日(木)～16日(水)は自殺予防週間です

自殺予防週間にあわせて、各種相談窓口のご紹介をします。ひとりで悩まず、まずは相談してください。また、「いつもと様子が違う」と気にかかるかたが周りにいたときは、優しい声かけをお願いします。



全て
相談無料

1 生活の困りごとをご相談ください！

「コロナウイルスの影響で生活が苦しい」「なかなか仕事が見つからない」「家計のやりくりができない」など、生活に不安を抱えているかたは、ひとりで悩まず、まずは相談してください。「どこに相談したらいいかわからない」かたも、まずは相談してみませんか。専門の相談員と一緒に課題を整理し、あなたと一緒に困りごとの解決に取り組みます。

2 就労に不安を抱えているかた

働いた経験がない、失業しているなど就労に不安を抱えているかたは、ぜひ足を運んでください。

3 住居を失った、失うかもしれないかた

住居確保給付金(家賃)制度をご利用ください。

出張相談

働いた経験がない、失業しているなど就労に不安を抱えているかたは、ぜひ足を運んでください。
相談日 9月29日(火)
時間 午後1時30分～3時30分
場所 保健センター
※事前に電話でお申し込みください

住居確保給付金(家賃)制度をご利用ください。
対象者 離職、廃業から2年以内のかた
・休業などにより収入が減少し離職などと同程度の状況にあるかた
支給額 家賃の実費支給(上限あり)
支給期間 原則3か月(最長9か月まで)

9月は世界アルツハイマー月間です

認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です。

65歳未満の若い世代でも認知症(若年性認知症)になることがあります。

これからは、認知症の人を単に支えるのではなく、認知症があっても安心して暮らしていける地域づくりが必要になると考えられます。

この機会に、認知症についてみんなで話し合ってみませんか？

「認知症介護家族のつどい」を開催します

認知症のさまざまな症状からの行動に困惑したり、対応の仕方に悩んでいることはありませんか。「認知症介護家族のつどい」は認知症のかたを身近で支えている家族同士で気軽に話しあったり、思いに共感するなど、耳を傾け合う場です。一人で悩まずに、ここであなたの思いを話してみませんか。

開催日 = 9月24日(木)
時間 = 午後1時30分～3時
場所 = 保健センター
対象者 = 認知症のかたを在宅で介護している家族(本人も参加可能)
定員 = 10人
申込期間 = 9月14日(月)～18日(金)
申込先 = 地域包括支援センター ☎76-1325

認知症の症状や対応の仕方がわかりました。やってみます。
これからのことを心配して参加しました。相談ができてよかったです。

参加者の皆さんからこんな声が届いています！



あなたのやさしさと行動が、誰かの命を救うかもしれません

あなたの身近な人に目を向けてみてください。なんとなく「あれ？いつもと様子が違う」「何かおかしいな？」と感じたら、相手が安心できるような声かけをお願いします。

こんな様子がみられたら声をかけ、様子を見守りましょう。

- 服装や持ち物、髪型が乱れ、汚れている。
- 季節や場にそぐわない格好をしている。
- 目が泳いでいる。焦点が定まらない。
- 表情に乏しい。
- いまにも泣き出しそうである。
- 覇気がない。うなだれている。

相談窓口

よりそいホットライン (年中無休・24時間対応)
無料 ☎0120-279-338

こころの健康相談統一ダイヤル
有料 ☎0570-064-556 (平日午前9時～午後5時 年末年始を除く)

こころのストレスはありませんか？

新型コロナウイルス感染症の拡大により、生活面でのさまざまな苦労や不安を抱えストレスをためすぎいませんか？

こころのストレスを感じたら…

- ◎ 決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど毎日の基本的なリズムを崩さないように心がけましょう。
- ◎ 情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回におさえましょう。
- ◎ 心配ごとや不安に思っていることを書き出してみよう。
- ◎ 「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。

それでも…

生きているのがつらい、いつそのこと消えてしまいたい…とあなたの心が悲鳴をあげているときは、迷わずに相談してください。