

# ふれあいプラザ だより

◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当 / 地域包括支援センター ☎ 2-5555

## ばくばく教室 (幼児食前期の教室)

◆日時 2月19日(水) 10時～13時

◆場所 ふれあいプラザ 栄養指導室

◆対象 概ね1歳～1歳6カ月児の保護者

◆内容 離乳食が終わった後の食事についての調理実習とお話

◆申込期限 2月17日(月)

◆参加費 200円(一世帯)

◆その他

教室の間、ボランティアさんが託児を行います。

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(石井)まで



## 今年度最後の検診せまる!

平成25年度無料クーポン券のご利用をお忘れではないですか?

# 大腸がん検診

大腸がんは、定期的な検診で発見が可能ながんです。特定の年齢の方に無料クーポン券を送付しております。まだ大腸がん検診を受診していない方は、最後の検診機会となりますので、ぜひ、ご活用ください!!

### ▶無料クーポン券に該当する方

年齢	生 年 月 日
40歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
45歳	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
50歳	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
55歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
60歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日

### ▶無料クーポン券が利用可能な検診

- ◆検診日 3月4日(火)・5日(水)
- ◆申込期限 2月24日(月)
- ◆検診内容 便潜血反応検査
- ◆申込先・採取後提出場所 ふれあいプラザ
- ◆健診医療機関 北海道結核予防会

- ※検診当日は、検査キットと問診票の提出だけで終わります。
- ※申込者には、便検査キットと問診票を事前にお送りします。
- ※町の実施する人間ドックでも利用できます。健診医療機関に無料クーポン券を提出ください。

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(浅井)まで

## マミーズ ♡ プラザ

### 講座II

# マタニティーストレッチと バランスランチ

妊娠期ストレッチ体操と出産後も役立つバランスランチの試食です。気持ちよく体を伸ばし、おいしく楽しく食べる教室です。どうぞご参加ください!

▶日時: 2月17日(日) 10:00～12:00

▶場所: ふれあいプラザ

- ◆対象 妊娠5カ月以降のママ
- ◆持ち物 動きやすい服装、水分、汗拭きタオル
- ◆申込期限 2月12日(水)

※上のお子さんの託児を希望される方はお申し込み時にお伝えください。お子さんのランチもご用意できます。



※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(小椋・岸)まで

## カンガルー教室

～親子のふれあいマッサージ教室～

◆日時 2月23日(日) 10時～12時

◆場所 ふれあいプラザ 機能訓練室

◆対象

1～4カ月のお子さんとその家族

◇パパ大歓迎

◇赤ちゃんが生まれて赤ちゃん返りをしていられるお子さんなど、対象年齢を過ぎた場合も素敵な効果があります。希望者は連絡を！

◆申込期限 2月20日(木)

◇上のお子さんの託児を希望される方は、お申し込み時にお伝えください。

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(小椋・岸)まで

## 献血にご協力を

献血を次のとおり行いますので、多くの方のご協力をお願いします。

◆日時 2月7日(金)

◆場所

◇上士幌町役場前

10時～11時30分

13時～14時30分

◇上士幌町農業協同組合前

15時～16時

◆対象 16歳～69歳の方

(65歳以上は献血経験者)

※お問い合わせは、健康増進担当(弦巻)まで



みなさんの「気づき」が

## 大切な命を守ります

自殺予防ゲートキーパーは、死にたいほどの悩みを抱えている人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ見守る人のことです。

あなたの周りの人について「いつもの様子と違う…？」と気づくことが自殺予防の一步となるのです。

町では「気付いていてもどのように対応してよいかわからない」という方の相談をお受けしていますので、ぜひ、ご利用ください。

また、右のようなサインに多く当てはまる場合には、自殺の危機がせまっている可能性があります。早い段階で、受診(精神科や心療内科等)や相談(下記参照)につなげることが大切です。

### ♣上士幌町の相談場所

## 「心の相談日」

◆日時 第2・4水曜日 8:30～17:15

◆場所 ふれあいプラザ (☎2-4128)

※上記定例日以外も対応可能。

祝祭日は除く。

### ♣町外の主な相談場所

#### 帯広保健所「こころの相談専用電話」

☎0155-21-9110 9:00～17:00

※土日祝祭日は除く。

#### 北海道立精神保健福祉センター

☎011-864-7000 8:45～17:30

※土日祝祭日は除く。

#### 北海道いのちの電話

☎011-231-4343 24時間対応

## 『自殺予防の10カ条』(自殺のサイン)

～厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より～

- 1. うつ病の症状に気をつける**  
気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続くなど
- 2. 原因不明の身体の不調が続く**  
内科的に問題はないのに不調が続くなど
- 3. 酒量が増す**  
アルコールにより、身体や対人関係に問題をきたすことがあります。抑うつ時や不眠時にお酒に頼る方もいますが、不眠はアルコールでは解消しませんし、またうつ病の症状を悪化させます。
- 4. 安全や健康が保てない**  
自殺は何の前触れもなく起るのではなく、まじめな会社員が借金をする、治療を中断してしまう、失踪するなど行動の変化がしばしば見られます。
- 5. 仕事の負担が増える、大きな失敗をする、職を失う、昇進などに伴い、責任の増加が負担になり心のバランスを崩すこともあります。**
- 6. 職場や家庭でサポートが得られない**
- 7. 本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)を失う**  
自己の全存在の否定や生きる意味の喪失にもつながりかねません。
- 8. 重症の身体の病気にかかる**  
重症な病気にかかることがそれまでの人生の意味を大きく変化させることにつながります。
- 9. 自殺を口にする**  
「死ぬ、死ぬ」という人は本当に自殺はしないとわれますが、これは誤解です。自殺した人のほとんどが最期の行動を起こす前に誰かに打ちあけています。
- 10. 自殺未遂に及ぶ**  
緊急の危険が目前に迫っています。

※お問い合わせは、健康増進担当(岸)まで