誰も自殺に追い込まれることのない社会へ

9月10日～16日は自殺予防週間です

自殺は「ある日突然起こる」というよりも徐々に危険な心理状態に陥っていくことが一般的です。
周りの人に普段と違った次のような行動の変化が現れた場合はサインとして注意を払う必要があります。

- 自殺のほのめかし
- 行動、性格、身なりの突然の変化
- 自傷行為
- 自殺計画の具体化
- 家出
- 飲酒や薬物の乱用
- 別れの用意（大切なものをあげる）
- 重要な人の最近の自殺、喪失体験

「一般社団法人いのち支える自殺対策推進センター」HPより

もやもやをぬけ出すための相談窓口

かくれてしまえばいいのです

特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンクでは、生きるのがしんどいと感じている子ども・若者向けWeb空間を設けています。匿名のキャラクターになって24時間いつでもサイトの中の「かくれが」に行き、気持ちを書き込んだり、相談ができたりするコーナーがあります。

○お問い合わせ　健康福祉課　社会福祉G　☎(84)0006(直通)

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

茨城県では、高齢者の介護予防を推進するため「シルバーリハビリ体操」の普及を進めており、この体操を普及するボランティアとして「シルバーリハビリ体操指導士」を養成しています。

町でも、介護予防事業（元気はつらつ倶楽部他）、公民館講座などでシルバーリハビリ体操指導士が活躍し、必要不可欠な存在になっています。

今後、さらに普及啓発活動を進めていくために、下記の会場で養成講習会を実施します。いきいきとした地域づくりのために、あなたもシルバーリハビリ体操指導士になって一緒に活動してみませんか？

○募集人員　10人

○申込資格
・50歳以上で常勤の職業についていない町民で、認定後に地域活動に参加できる方
・講習会全日程にご参加できる方
※認定後は、シルバーリハビリ体操指導士会に加入し、会を通しての活動となります。

○開催日・会場

	開催日	場所
①	10月24日㈭	境町役場
②	10月28日㈪	境町社会福祉協議会
③	10月31日㈭	
④	11月5日㈫	
⑤	11月8日㈮	

○講習内容
【講義】介護予防とリハビリテーションの推進、解剖運動学等
【実技】いきいきヘルス体操、いきいきヘルスいっぱつ体操他

○受講料　無料（ただし交通費・昼食代は各自負担）

○申込期限　9月30日㈪まで（役場閉庁日を除く）

○申込方法　窓口または電話でお申し込みください。

○お問い合わせ　健康福祉課　高齢者支援G　☎(84)0006（直通）