

ポイントマークがあるものを受診したり参加したりすると「高齢者いきいきマイレージ」のポイントを貯められます！



毎月19日は食育の日

保健センター ☎ 83-9677 ☎ 83-9678

「運動指導講座(初級コース)」 参加者募集



町民の健康をボランティアとして支えよう！  
ご自身や地域の健康づくりに興味のある方、仲間と一緒に健康体操について学びたい方、知識を深めたい方は、ぜひご参加ください。ウォーキング、健康体操などの指導方法が学べます。講座参加後は、町の体操ボランティア(町健康づくりリーダー)として、町の体操同好会や健康づくりに関する行事のお手伝いなど、活躍の場を多数用意しています。

●とき

4月17日～9月11日(各火曜日 全6回)  
午後1時30分～3時

●ところ 町体育館

●内容

ウォーキング、ストレッチ、健康体操などの実技指導

●対象 町内在住の20歳以上の方

●定員 15名程度

●講師 健康運動指導士 伊藤 敦子氏

●受講料 無料

●申し込み

3月9日(金)～4月6日(金)に保健センターへ(電話申込可)

3月は自殺対策予防月間です！

平成28年自殺者数は約2万1千人にのぼります。自殺防止のために周囲ができることは「自殺のサインに気づくこと」、「専門相談へつなぐこと」、「支えて見守ること」です。いつもと違う行動は、苦しい心のSOSかもしれません。

気付いてください！心のSOS

- 元気がない
- 急に泣き出す
- イライラしている
- 自分を責める
- 眠れない
- 家に閉じこもる

変化に気付いたら、声をかけ、話を聞いてみてください。周囲のサポートが不可欠です。また、心や体の変調に気づいたら、次の窓口に相談してください。

●相談窓口

- ・町保健センター「こころの保健室」  
(面接相談、予約制)  
毎週金曜日：午後1時30分～
- ・あいちこころほっとライン365  
毎日：午前9時～午後4時30分  
☎052-951-2881
- ・名古屋いのちの電話(24時間)  
☎052-931-4343
- ・半田保健所「メンタルヘルス相談」  
平日：午前9時～午後4時30分  
☎0569-21-3341

一人で悩まず、相談を

認知症や知的障がい・精神障がいなどにより、ものごとを正確に判断することが難しくなってきたなど感じている方、もしくはそんな方が親族や知り合いにいて心配な方はいませんか？ お困りの場合は一度相談してください。

・知多地域成年後見センター(知多後見事務所)

☎39-2663

・役場 福祉課 内線137



親族や知り合いがお金の管理が出来なくなってきた…

今は家族が元気だけど、将来が心配…