

【発行】〒689-1306 鳥取市佐治町古市 71-3 電話(0858)88-0806 Fax(0858)88-0807

ひとりにしない ～誰もが、自分らしく、暮らせる地域へ～ ひとりで抱えない



私たちは暮らしの中で、悩みや困りごとを抱えることがあります。
子育てのこと、仕事のこと、介護のこと、健康のこと。
「迷惑をかけたくない」「相談していいのかな」
そんな気持ちから、ひとりで抱え込んでいませんか？



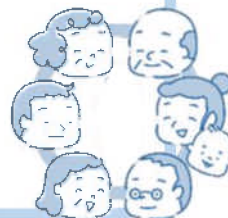
大切なのは「その人の気持ち」

私たちは一人ひとり、考え方や感じ方、置かれている状況も違います。
自分で選ぶこと、自分で決めること、そして自分らしく暮らすことは、誰もが持っている大切な権利です。
「何が困っていますか？」だけでなく、「どうしたいですか？」と、その人の気持ちに耳を傾けることから始めてみましょう。



つながりが、安心につながります

「最近どう？」「元気にしてる？」
そんな何気ない声かけが、誰かの安心につながることがあります。
困ったときに「助けて」と言えること、誰かに話を聞いてもらえること。
お互いに気にかけて合えるつながりが、ひとりで抱え込まない地域を作ります。



こんな声かけ、できていますか？



最近どう？
元気にしてる？

何か困ってる
ことない？



どうしたい？

手伝える
ことある？



大切なのは、「何でもしてあげる」ことではなく、「その人がどうしたいのか」に耳を傾けること。

ちょっと話を聞いてほしい、こんなこと相談していいのかな？ そんなときも、お気軽にお声がけください。
佐治人権福祉センターは、みなさんと一緒に考え、つながっていける場所でありたいと思っています。



お知らせ・募集



【令和8年度】

第37回 文化祭 開催！

11月28日(土)・29日(日)

会場：佐治人権福祉センター・JA作業所敷地内

28日(土) ▶ 展示のみ

【10時～16時】

29日(日) ▶ 講演会・バザー・発表会

【9時30分～15時】

ステージ発表・ バザー出店募集

文化祭のステージ発表していただける方、出店していただける方を募集しています。
ご希望の方はご連絡ください。

・ステージ発表 3組
(10分程度)

・バザー出店 2組



文化祭盛り上げ隊 募集

文化祭の当日スタッフとして、一緒に盛り上げてくれる中学生・高校生を募集しています。昼食付です！
詳しくはチラシをご確認ください。



事業・行事の様子



【ふれあい健康教室】

8月12日に、ふれあい健康教室で「夏バテ予防体操とレクリエーション」を開催しました。

簡単な体操でリフレッシュしてから、最近の出来事や頑張っていることなど、1人ずつ報告をしたり、ピンポン玉や風船を使ったゲームをして楽しみました。

10月は、「和紙でつくるランタン作り」を予定しています。みなさんのご参加お待ちしております。



〈風船ゲームの様子〉

【スイーツ教室】

7月17日に、スイーツ教室で「かま焼き作り」を開催しました。

みょうがの葉を洗って拭く人、生地を丸める人、あんこを丸める人など担当に分かれ、みなさん和気あいあいと作りました。

出来立てのかま焼きは、やわらかくて香ばしく、みなさんに大好評でした♪



〈調理の様子〉

【希来里食堂】

8月23日に希来里食堂を開催しました。今回は、夏休み最終日なので、大学生のボランティアさんに参加頂き、宿題をみてもらったり、鬼ごっこやかくれんぼなどをして楽しみました。希来里食堂では、毎月テーマを決めて開催しています。みなさんのご参加お待ちしております。



〈会食の様子〉

10月カウンセラー

● 弁護士相談

《相談無料・秘密厳守》

◇ カウンセラー相談

日時：13日、27日(火)
15:00～16:50

定員：2名(先着順1名50分)

◇ 夜間弁護士相談

日時：15日(木)
18:30～20:30

定員：3名(先着順1名30分)

【申し込み先】 中央人権福祉センター 鳥取市幸町 151 人権交流プラザ (電話:0857-24-8241)

※カウンセラー・弁護士相談は予約が必要です



10月の行事予定



事業名	日程	時間	開催場所
創作教室(折紙リース作り)	10月1日(木)	10時～11時30分	佐治人権福祉センター
ふれあい健康教室	10月15日(木)	10時～11時30分	
手話教室	10月14日(水)、21日(水)	13時30分～15時	
希来里食堂	10月25日(日)	10時～14時	
さじのわテーブル	毎週木曜日	10時～12時	
太鼓教室	毎週土曜日	19時30分～21時	