人権と福祉のまちづくりをめざすコミュニティセンター

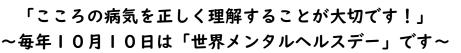
# 佐治人権福祉センター

10 月号 2024

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



## メンタルヘルスについて





私たちは、誰でもストレスを感じたり、気持ちが落ち込んだりすることがあります。そして 心の病気もすべての人がかかる可能性があり、大変身近な問題です。しかし、本人が苦しんで いたとしても、周囲からは分かりにくいというマイナスな面があります。

困ったときに支えになるのは、メンタルヘルスを理解してくれる身近な人たちです。 私たちみんなが、こころの病気を正しく理解していくことの大切さについて考えてみましょう。



## 文化祭実行委員会

日時: 10月 16日(水) 14時~15時30分

場所:佐治人権福祉センター | 階大会議室

※文化祭実行委員の皆さま、御出席をお願いします



## 熊野神社遺跡探訪

申込み:佐治人権福祉センター 25 88-0806

集合

10月9日(水)10時 熊野神社前

内容

園児と地域の方との交流遠足

講師

『佐治町の文化遺産を大切に する会』の皆さん

持ち物

山登りのできる服装 お弁当・飲み物・タオル

## 今月の一言

(偏見を捨てるのに遅すぎることはない。)

ヘンリー・デイヴィッド・ソロー

### 事業・行事の様子

準備中

#### ガ 教

ライオンの ポーズ



8月22日に「ヨガ教室」を開催しました。

さじ保育園の園児たちとテーブルや犬、カエルなど様々なものに変身して ヨガをしました。準備から片付けまでみんなで頑張りました。

次回の世代間交流ヨガ教室は令和7年2月6日に予定しています。

みなさんの参加をお待ちしています。

片付け

血圧測定中



## ふれあい健康教室

9月の「ふれあい健康教室」は健康チェックや簡単な体操や熱中症対策等について教えていただき ました。

血圧測定やしゃんしゃん体操、口腔フレイルなど、体を動かして楽しい時間を過ごせました。

これからの時期は肌寒く感じる日が増えるのでお体に気をつけてお過ごしください。

ふれあい健康教室は毎月第2火曜日に開催しています。

みなさんの参加をお待ちしています。

しゃんしゃん体操中 すごく疲れましたる



10 月カウンセラー・弁護士相談 日談無料・秘密厳守

◇カウンセラー相談

8日、22日(火) 日

 $15:00\sim17:00$ 

2 名 (先着順 1 名 60 分) 定

◇弁護士相談

 $\exists$ 時 17日(木)18:30~20:30

定 3名 (先着順1名30分) 員

※カウンセラー・弁護士相談は予約が必要です

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)





行事予定



事業名	日 程	時間	場所
ふれあい健康教室	10月8日 (火)	10 時~11 時 30 分	
文化祭実行委員会	10月16日(水)	14 時~15 時 30 分	
手話教室	10月23日(水)	13 時 30 分~15 時	
緑の募金事業	10月24日(木)	10 時~11 時 30 分	佐治人権福祉センター
希来里食堂	10月27日(日)	10 時~15 時	
ソーイング教室	毎週木曜日	10 時~15 時	
太鼓教室	毎週土曜日	19時30分~21時	
熊野神社遺跡探訪	10月9日 (水)	10 時~13 時	熊野神社
手話交流教室	10月23日(水)	9時50分~10時25分	佐治小学校