



メンタルヘルスについて

「こころの病気を正しく理解することが大切です！」
～毎年10月10日は「世界メンタルヘルスデー」です～



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 1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
☎ 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

イット イズ ネバー トゥー レイト トゥー ギブ アップ アワー プレジュディス
It is never too late to give up our prejudices.

(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

ヨガ教室

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



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 8日、22日(火)
15:00~17:00

定員 2名(先着順1名60分)

◇弁護士相談

日時 17日(木) 18:30~20:30
定員 3名(先着順1名30分)

※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)



10月

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	佐治人権福祉センター
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	
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