

毎年
10月10日は
世界メンタル
ヘルスデー

“こころ”と“からだ”の セルフケアをしませんか？

メンタルヘルスとは、「心の健康状態」を意味します。
ストレスは誰しも、多かれ少なかれ自覚することがあると思います。
過度にストレスをためず、うまく付き合っていくコツは、
“自分のストレスに気づく”ことだそうです。
「最近よく眠れないなあ」、「イライラすることが増えたなあ」、
「やる気が出ないなあ」など、心の不調としてのストレスサインかも
しれません。ストレスをためないよう、無理のない範囲でストレス発散を
心掛けてみましょう。軽い運動や、お友達とのおしゃべり、
おいしいものを食べる、趣味の時間を増やすなど、
少し意識するだけでストレス発散になるかもしれません。
“こころ”と“からだ”のセルフケアをしてみませんか？



おしゃべり



運動



趣味

佐治人権福祉センターでは、様々な事業をしております。
初めての方、お久しぶりの方、
どなたでもお待ちしております！

事業紹介

＜開催日は裏面の行事予定をご確認ください＞

さじかふえ

おしゃべり、カラオケ、
脳トレ、やりたいこと
なんでも一緒にやりま
しょう♪

交流教室

ソーイング、ハンドメイド
など好きなものを作っ
たりしています。おしゃ
べりだけでもOK！

手話教室

11月30日の文化祭
に向けて、手話歌を練
習中です。初めての方
でも大丈夫です。

ふれあい 健康教室

毎月健康をテーマに
スポーツ、健康教室、
もの作り体験など、
開催しています

スイーツ教室

奇数月に開催していま
す。季節にちなんだもの
を計画しています。

希来里食堂

毎月第4日曜日に開
催しています。
お気軽にお越しくださ
い。

世界メンタルヘルスデーとは

世界メンタルヘルスデーとは、世界
精神保健連盟が、1992年より、メン
タルヘルス問題に関する世間の意識を
高め、偏見をなくし、正しい知識を普
及することを目的として、10月10日
を「世界メンタルヘルスデー」と定めま
した。その後、世界保健機関(WHO)も
協賛し、正式な国際デー(国際記念日)
とされています。

厚生労働省ホームページ 一部引用



事業・行事の様子



【ふれあい健康教室】

8月26日(火)のふれあい健康教室は「健康体操とレクリエーション」を開催しました。椅子に座って出来る簡単な体操、しりとりゲームや、脳トレゲーム、新聞紙パズルなど、参加のみなさんと一緒に楽しみました。都道府県を見つける脳トレゲームでは、思ったより難しく白熱し、楽しい時間を過ごせました。

都道府県ゲーム

ワ	グ	カ	マ
タ	ガ	ナ	ト
チ	シ	ク	ヤ
オ	ゴ	キ	フ

この中に14個の都道府県名が隠れています。
例：ワカヤマ など



答えは、センターにありますので、
答え合わせにおいでください！



お知らせ・募集



【令和7年度】

第36回 文化祭 開催！

11月29日(土)・30日(日)

会場：佐治人権福祉センター・JA作業所敷地内

● 29日(土) ▶ 展示のみ
【10時～16時】

● 30日(日) ▶ 映画上映・バザー・発表
【9時30分～15時】

今年度は上記日程で開催します！

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！
詳しくは別紙チラシを
ご確認ください。



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：14日、28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：16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



【開催場所】

佐治人権福祉センター

事業名	日 程	時 間
ふれあい健康教室	10月14日(火)	10時～11時30分
佐治小学校交流手話教室	10月20日(月)	13時30分～14時30分
手話教室	10月8日(水)、22日(水)	13時30分～15時
緑の募金事業	10月23日(木)	10時～11時30分
希来里食堂	10月26日(日)	10時～14時
さじかふえ(楽しみ活動)	毎週水曜日	10時～12時
交流教室(ハンドメイド教室)	毎週木曜日	10時～12時
太鼓教室	毎週土曜日	19時30分～21時