



本人に限らずご家族・知人などの人も
相談できます。※相談は無料です



こころの健康コーナー

氷川町の相談窓口

◆メンタルヘルス相談日

内 容: 臨床心理士によるカウンセリング
日 時: 3月28日(水) 14時～17時
場 所: 健康センター相談室
相談担当: 臨床心理士 井田博子

◆心療内科医師相談

内 容: 受診したいがなかなか受診できない方のために心療内科医が相談を受けます
相談日: 希望に合わせて医師と調整します
時 間: 13時30分～15時
場 所: 健康センターまたは訪問
相談担当: 荒木幹太 医師
(荒木医院/熊本労災病院心療内科医師)

※電話またはメールで健康福祉課保健予防係へ予約をお願いします。

☎52-7154 (健康センター)

メールアドレス:

kenhuku@hikawa.kumamoto.jp

熊本県の相談窓口

■精神的葛藤と苦悩に関する相談
熊本いのちの電話 24時間 年中無休
☎096-353-4343

～ こころと体のセルフケア ～

わけもなくイライラしたり、こころがちよっと疲れたときは誰かに「ソライよお…」と愚痴をいうことも立派なストレス解消法です。様々なセルフケアの一つをご紹介します。

『今の気持ちを書いてみる』

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを紙に書いてみましょう。自分なりの言葉で書くことが一番ですが、文章を書くのが苦手なら、イラストやマンガ、あるいは「書きなぐり」でも。要は頭の中で考えるだけでなく、実際に「手を動かす」ことが大切です。

書くことの効果はおもに2つ。1つは今抱えている悩みと距離をとって、客観的に見られるようになること。その結果、あせりがやわらぐので、落ち着いて物事を考えることができるようになります。もう1つは、それまで思いつかなかった選択肢に、自分で気づけるようになること。これは書いた文章を読み直すことで得られる効果です。

引用: 自殺対策推進センター「こころもメンテしよう」

氷川町役場 健康福祉課 保健師 ☎52-7154(健康センター)

第58号

氷川町認知症キャラバンメイトだより



認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」”

1. 驚かせない 2. 急がせない 3. 自尊心を傷つけない

認知症の人への対応には、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解している必要があります。そして、偏見を持たず、認知症は自分たちの問題であるという認識をもち、認知症の人を支援する姿勢が重要になります。

●認知症の人への対応の7つのポイント●

まずは見守る

相手に目線を合わせてやさしい口調で

余裕をもって対応する

おだやかに はっきりした話し方で

声をかけるときは1人で

相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

後ろから声をかけない



「認知症サポーターキャラバン」とは

認知症キャラバンメイトは「認知症サポーター」を養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりに取り組みます。

認知症に関する相談会

日 時: 毎月第1木曜日 (14時30分～)

場 所: 宮原福祉センター

相談員: 精神保健福祉士・介護支援専門員

※相談会以外にも、地域包括支援センターでは随時相談をお受けします。(日曜祝日を除く 8:30～17:00)

★認知症サポーター養成講座は認知症を正しく知るための学習会です。少人数のグループでもOK。皆様のご都合に合わせた日時を下記にご連絡ください。

問い合わせ先

地域包括支援センター (宮原福祉センター内) ☎62-3456
健康福祉課保健予防係 (健康センター内) ☎52-7154



立神峡だより

冬景色に彩られた立神峡

今年の冬は例年と比べてとても寒く全国的にも大雪の被害がニュースで話題となっていました。ここ、立神峡も例外ではなく3度も雪化粧しました。約5センチに降り積もった雪の中での立神峡は特に素晴らしい景観で写真を撮りに来る人が多く、正に冬景色を堪能しながらシャッターを押している姿に嬉しい限りです。この季節が終われば春の息吹が一斉に芽を開く季節になります。3月は予約が昨年よりも多く、期待できる一年となりそうです。



▲美しく雪化粧した立神峡

今年もやります。孟宗竹の伐採

昨年は公園内の整備の重点として、放置されていた孟宗竹を伐採し、今では昔の自然公園としての景観に戻つつありますが、国道443号から見た立神峡の景観は、右の所が孟宗竹に覆われており全体の風景から違和感が目立ち指定管理当初から何とかしたいと思っていました。3年間の集大成として、この地域一帯の孟宗竹の伐採を始めました。この便りが町民の皆さまに届くころにはきっとがらりと変わった景観をお見せ出来ると思います。



また、町民の皆さままで孟宗竹を欲しいと言われる人が在りましたら遠慮なくご連絡お待ちしております。但し、引き取りはご自身で取りに来ることが条件です。

タケノコ掘りも併せて募集しております。こちらは、有料です。

今後ともこの素晴らしい景観を誇る立神峡を整備し環境改善して多くの人達に感動を与えられる場所として名実ともに高めて行きたいと考えています。町民皆さまのご理解とご支援ご協力を今後とも宜しくお願いしたいと思います。

【お問い合わせ先】立神峡公園管理棟

☎ 62-1543 FAX62-1546 (8:30~17:30 火曜定休日)

ホームページアドレス

<http://tategami-camp.com>