

## 津市健康づくり推進懇話会

今年5月に津市健康づくり推進懇話会委員委嘱状交付式が行われ、市内の医療機関や企業、保育・教育関係、健康づくりや子育て支援を行う団体から推薦された委員21人に市長から委嘱状が手渡されました。任期は2年間です。

津市健康づくり推進懇話会は、津市第3次健康づくり計画の大目標である「こころ豊かに楽しく元気に暮らそう」の実現を目指して、計画の重点世代である子育て世代や働く世代に対する取り組み、健康づくり推進体制についての協議など、市民の皆さんの健康づくりを健康づく

り課とともに行っています。



## 女性の健康アップ教室 参加者募集

運動不足などで骨盤周囲の筋力が緩んでいると、年齢を問わず尿もれが生じたり足腰への負担が大きくなったりします。

教室では忙しい毎日の隙間時間でできる運動を紹介します。おなか回りを中心に足腰を鍛えて動かしやすい体をつくりましょう。

子ども連れでの参加も大歓迎です！（託児はありません）

**第2回テーマ** 「今日から続ける運動」…健康運

動実践指導者によるロコモティブシンドローム・尿失禁予防の講話と実技

**と き** 9月11日(火)10時～12時

**と ころ** 久居保健センター(ポルタひさい1階)

**対 象** おおむね20～50歳代の女性

**定 員** 25人

**費 用** 無料

**申し込み** 前日までに直接窓口または電話で久居保健センター(☎255-8864)へ

## 9月10日は世界自殺予防デー 9月10～16日は自殺予防週間です

「死にたい」と悩んでいる人の多くは、「死ぬしかない」と「なんとか生きていこう」という気持ちとの間で激しく揺れ動いていて、その気持ちが言葉や行動の変化(不眠、体調不良、感情の不安定さなど)となって自殺の危険性を示す何らかのサインとして現れるといわれています。

一人で悩みを抱え込まずに相談しましょう。

周りにはいる人は、いつもと違う様子やSOSのサインを見逃さず声を掛けましょう。

### ■あなたにもできる自殺予防のための行動

《**気付き**》～家族や仲間の変化に気付いて、声を掛ける～

家族や仲間の変化に気付いたら、「眠れていま

すか？」など、自分にできる声掛けをしましょう。

《**傾聴**》～本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける～  
話題をそらしたり気持ちを否定したりするのではなく、本人の気持ちを尊重し共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

《**つなぎ**》～早めに専門家への相談につなげる～  
こころの病気や社会・経済的な問題などを抱えているようであれば、専門家に相談するよう促しましょう。

《**見守り**》～温かく寄り添いながら、じっくりと見守る～

自然な雰囲気の中で声を掛けて、焦らずに優しく寄り添いながら見守りましょう。