

自殺 9月10日～16日は 予防週間です

あなたにもできる 4つの行動

気づく、話に耳を傾ける、つなぐ、見守る。4つの行動が大切な人の命を守ります。あなたにもできる。9月10日～16日は自殺予防週間です。

問い合わせ先
保健センター ☎43・9855

①気づく

普段と違う発言や行動が見られたり、心の悩みを抱えている人が発する次のようなサインに気づいたら、「どうしたの?」「眠れてる?」「なんかつらいことあった?」「よかったら話して」など、自分にできる声かけをしましょう。

- ▽突然泣き出したりイライラを爆発させるなど、感情が不安定
- ▽性格が急に変わったように見える
- ▽身なりを構わなくなったように見える



- ▽ これまでに関心のあったことに興味を失ったように見える
- ▽ 無断欠勤したり、行方がわからなくなったりする
- ▽ 交際が減り、引きこもりがちになった
- ▽ 極端に食欲がなくなり、体重が減ったように見える
- ▽ よく眠れていないようだ
- ▽ さまざまな体の不調を訴える

②つなぐ

心の病気や経済的な問題等を抱えているようであれば、医療機関や専門機関に相談しましょう。

相談機関

保健センター
赤穂健康福祉事務所
☎43・9855
☎43・2321

④見守る

一見元気になったように見えても、悩みは繰り返し頭を占めるものです。本人が完全に乗り越えるまで、温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

- ▽ えている
- ▽ 身近な人の死を経験した
- ▽ アルコールや薬物を乱用している
- ▽ 自殺をほのめかしている

②話に耳を傾ける(傾聴)

話をじっくり聞き、訴えや気持ちを否定せず、その気持ちに肯定的に理解することができて、本来の自分を取り戻すことができます。大切な人を支えるうえで常に心がけたいことです。表面的な励ましは逆効果です。

毎月19日は食育の日

食育フェスタ 食育フェアを開催します

問い合わせ先 保健センター ☎43・9855

あこう食育フェスタ

in イオン赤穂店

ふるさとの味 試食会

赤穂の郷土料理って? 調理のプロフェッショナルから学ぶ食文化講座。つなし寿司やおはぎの調理実演も行います。試食つき。

日程 9月19日(月・祝)

▽ 1回目 午後1時30分

▽ 2回目 3時

場所 イオン赤穂店2階 文化教室

申込 不要

定員 各回先着50名

参加料 無料

あこう食育フェア2011

生活の基本となる食について共に学び、考えましょう!

日時

10月19日(水) 午前10時～午後4時

場所 総合福祉会館

テーマ

食の力を地域に発信

内容

- ▽ 事例発表 午後1時30分
- ▽ 基調講演 午後2時
- ▽ 総合医療研究所所長 金華洙(きむふあす)氏 「脳から元気になる健康生活」

活

- ▽ 食と健康コーナー(食事バランスチェック・骨密度測定・血管推定年齢測定・手洗いチェックなど)
- ▽ 食文化コーナー(郷土料理の試食)
- ▽ 地産地消コーナー(地場農産物及び加工品の展示・販売)
- ▽ 学校給食コーナー(学校給食の展示など)
- ▽ 食育情報コーナー(食育活動紹介など)