



## 健康レポート



「まだまだ体は変えられない」と語る講師の小久保氏



### 「シニア輝き講演会」で 活性化&健康術を学ぶ

1月21日、町ふれあいセンターで「シニア輝き講演会」(町社会福祉協議会・包括支援センター共催)が行われ、参加者は、手遊びや発声練習、足踏み体操、肩回しなど、身体を活性化させる脳トレや体操を体験しながら学びました。

この講演会は、元気な高齢者が、今後は社会の支える側になることを後押ししようと、埼玉県アクティブシニア社会参加支援事業として開催しました。皆さんも、社会参加のために、まずは身体や脳を活性化することから始めてみませんか。



参加者からは「体の健康だけでなく、脳トレにも今後は取り組みたい」「いろいろなボランティア団体を調べて、自分のことができる活動が反映されるような活動したい」などの声があがっていました。

今回は北部地域を  
散策します♪

町の魅力を  
再発見

鳩山町保健推進協力委員主催ウォーキング

## 「はとやま SAKURA ウォークⅢ」

～高野倉・熊井・泉井を歩こう!～

### 参加者募集

**桜を見ながら、心も体もリフレッシュしよう!**  
一年に一度、心待ちにしている桜の開花の季節。今年も、高野倉、熊井、泉井地区の桜の見所を巡り、ウォーキングの楽しさを体感しながら、町の魅力を再発見できるコースです。  
春を満喫し、心身ともにリフレッシュしませんか。ぜひ、ご参加ください。  
▼日時 4月1日(土) 午前8時45分から午後0時20分まで(予定)  
※受付は午前8時30分から。雨天中止。

▼集合場所 亀井運動場  
▼コース 亀井運動場→高野倉ふれあい自然公園→東山沼逆さ桜(熊井)→亀井運動場(8.4km)  
▼持ち物 飲み物、タオル、その他各自必要なもの。動きやすい服装・靴でご参加ください。  
▼参加費 無料  
▼定員 50人(未就学児を除く。定員を超えた場合は抽選。選外者のみ連絡)  
▼申込・問合せ 3月24日(金)までに保健センター(☎296-2530)まで

### 行政ならではの利点があります お気軽にご相談ください

「眠れない・・・」「誰かに相談したい・・・」そんな不安や悩みを相談する場所の一つとして、町が行う「こころの健康相談(日程は下記参照)」があります。ご家族の方のみの相談や、訪問も可能です。

行政に相談することで、①秘密が守られる、②公的な制度・サービスとつながっている、③多様な情報が得られる、などの利点があります。抱えている不安や将来への希望など、思いのままにご相談ください。

鳩山町では、小さな自治体であることを強みに、部署をまたいだ相談体制を整えています。そのほか、常勤の保健師、精神保健福祉士などによる相談も随時承っています。まずはお気軽にご連絡ください。

下記の相談窓口もご利用いただけます

- ◆支援情報検索サイト: <http://shienjoho.go.jp/>
- ◆こころの健康相談統一ダイヤル ☎ 0570(064)556
- ◆よりそいホットライン ☎ 0120(279)338
- ◆坂戸保健所 ☎ 049(283)7815

## 3月は自殺対策強化月間 あなたの声かけで命をつなごう



内閣府では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。国や県市町村をはじめ、直接・間接的に関係する組織や団体などが幅広く手をつなぎ、「誰も自殺に追い詰められることのない社会」の実現のため、自殺対策を重点的に行うこととしています。

## あなたも、だれかの ゲートキーパーに

2月号でお知らせしたとおり、3月7日に「ゲートキーパー入門講座」を開催します。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことで、近年では地域の自殺予防の担い手として大変注目されています。

自殺には、何らかのこころの病気が関係していることが多く、中でもうつ病の割合が高くなっています。うつ病になると、多くの場合、本人は自身の変化(うつ病の発症、悪化など)に気づくことが難しい状態になっていきます。そこで、周囲の人が変化に気づき、温かな声をかけ、必要な支援につなげることで、大切な人の命を守ることになります。

身近な人が「元気がない」「様子がおかしい」と気づいたとき、あなたの優しさや心配に思う気持ちも言葉にしないと十分には伝わっていきません。勇気を出して声をかけ、温かなゲートキーパーの輪を鳩山町に広げていきましょう。

▼問合せ 町保健センター  
☎ 296-2530



### 健康「相談室」

3月中旬～4月上旬

#### ●こころの健康相談

皆さんの不安や悩みに対し、臨床心理士や保健師、精神保健福祉士が相談に応じます。

対象 町内在住の方(予約制)

日時 3月15日(水)午後1時30分～4時30分

場所・問合せ 町保健センター ☎ 296-2530

#### ●ニュータウンふくしプラザ保健師相談会

町の保健師が、血圧測定や健康に関する相談を行います。

日時 3月13日(月) 午前10時～11時30分

場所 ニュータウンふくしプラザ

問合せ 町健康福祉課 ☎ 296-1241

### 平成29年度鳩山町成人健(検)診

新年度の健(検)診は、平成29年3月中旬以降、各ご家庭に世帯主様宛てで郵送する申込書一式をご覧の上、お申し込みください。

また、お子さんから大人の方までの健診等日程を掲載した『鳩山町健康カレンダー』は4月に全戸配布する予定です。

問合せ 町保健センター ☎ 296-2530

### 高齢者肺炎球菌予防接種

平成28年度対象の方が定期接種(一部助成)として受けられるのは、平成29年3月31日までです。ご希望の方は、医療機関にお申し込みの上、お早めに接種を受けてください。

なお、平成29年度対象の方には、4月初旬に個別通知します。

問合せ 町保健センター ☎ 296-2530