

身近な会場でみんな元気に!

いきいき百歳体操

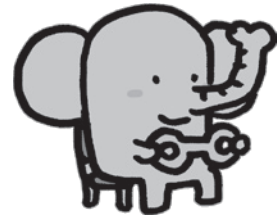
問い合わせ
地域介護課 ☎6226

いきいき百歳体操とは

DVDを見ながら、イスを使い簡単な動きで行うことができる30分程度の体操で、現在、市内12団体で取り組まれています。

詳しくは、市広報2月号(17ページ)をご覧ください。

どんな体操が試したいという方、説明だけでも聞いてみたいという方は、まずはお気軽にご連絡ください。



玖波5丁目恵美寿会婦人部

いきいき百歳体操グループ紹介

毎週水曜日13時から玖波5丁目集会所で活動をしています。

恵美寿会婦人部はとてにぎやかで笑いが絶えないグループです。いきいき百歳体操の参加者に感想を聞くと「体操が習慣になった。」「元々は顔見知り程度だったけど、ここで毎週顔を合わすから気を使わず話せる関係になった。」と話してくれました。

体操の後は、お裾分けの食べ物やお菓子が机に並び、井戸端会議が始まります。「このおしゃべりの時間がメインなのよ。」と皆さん口をそろえたとおり、会話の時間は際限なく盛り上がります。

また、会話に花を咲かせながら、工作や編み物を楽しむ人もいます。



3月は自殺対策強化月間

問い合わせ 保健医療課 ☎2140

日本では、3万人近くもの多くの人が毎年自殺で亡くなっています。

特に3月は、就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変わる時期であり、自殺者数が増加する傾向があります。

お気軽にご相談ください

悩みを抱えきれないと感じたら、ためらわずに専門家に相談しましょう。悩みの原因はさまざまです。深刻なケースは個人の力で解決することが難しく、適切なサポートが必要です。



こころの悩みの電話相談 ※個人情報は厳守されます。

相談先	問い合わせ	備考
広島いのちの電話 (社会福祉法人 広島いのちの 電話事務局)	☎082-221-4343	24時間・年中無休
こころの電話 (社会福祉法人 広島県精神保健 福祉協会)	☎082-892-9090	月曜日・水曜日・金曜日 9時~12時、 13時~16時30分 ※祝日、12月29日~ 1月3日を除く。

精神保健福祉相談

問い合わせ 県西部保健所 ☎1181

眠れない、気分がゆううつ、人とうまく付き合えないなどの問題で悩んでいませんか。専門の医師が相談に応じます。秘密は厳守します。(要予約)

【と き】3月6日(火) 14時~16時

【と ころ】県西部保健所

【申し込み】3月2日(金)までに県西部保健所へ。