

# こんにちは 共同作業所ふきのとうです!!

こころの健康に不調がある、不安や悩みを聞いてほしい、誰かと話したいけど大勢の人と話すのが苦手、みんなの集まる所には行きたくないなど、そんな思いの方へ。

まず一歩踏み出して、共同作業所「ふきのとう」に、話しに来てみませんか？初めての方大歓迎!! 家族の方の参加、見学もお待ちしています。

- ・場 所 介護予防センター 鏡野町古川439-1
- ・開 所 日 週3回(火・木・金) 10:00~15:00
- ・お問合せ先 共同作業所 ふきのとう(火・木・金) TEL&FAX 0868-54-1132  
鏡野町役場 保健福祉課(保健指導推進センター)  
保健師 TEL 0868-54-2025

## こころの健康を保つコツ

- 十分な休養をとる(無理をしすぎない)
- 日常生活を整える
  - ・十分な睡眠と1日3食の食事をとる
  - ・過度の飲酒を避ける
  - ・適度な運動をする
- 楽しみ、くつろぎの時間を大切に
  - ・自分なりの趣味(スポーツ、読書など)
  - ・仲間との交流(おしゃべり、相談)
  - ・リラックス(マッサージ、音楽など)
  - ・リフレッシュ(睡眠、旅行など)

## 3月は「自殺対策強化月間」

現代社会では、誰もが心の健康を損なう可能性があります。国民一人ひとりが自殺を特別な事ではなく、身近な問題として受け止めて、自殺の危険を示すサインに早く気づき、声をかけて話を聞き、必要な支援につなげて見守る意識を持ちましょう。

大切なことは

- 「気づく」「傾聴する」
- 「つなぐ」「見守る」こと。



「すまいる」の情報が  
見られます。

<http://genkids.org/>

# 鏡野町子育て支援センター

どなたでも気軽にお越しください

その他の  
イベントは  
センターで  
チェック  
してね

## 3月の行事予定

1日	火	
2日	水	
3日	木	
4日	金	
5日	土	
6日	日	
7日	月	●英語であそぼう
8日	火	◎おやつ試食会
9日	水	
10日	木	★親子であそぼう ☆避難訓練
11日	金	
12日	土	
13日	日	
14日	月	・身体測定
15日	火	・子育て相談日 ●うたとリズム
16日	水	
17日	木	
18日	金	
19日	土	☆子育て講演会
20日	日	春分の日
21日	月	振替休日
22日	火	
23日	水	
24日	木	★作ってあそぼう
25日	金	
26日	土	
27日	日	
28日	月	
29日	火	
30日	水	
31日	木	☆進級祝会・誕生会

★印は毎月定例行事です



## ◎ヒューマンコミュニケーション体験講座

3月19日(土) 9:30~開場

10:00~12:00講座

パパとママがもっと仲良くなる。コミュニケーションのコツ(^\_^)と一緒に学びましょう!鳥取大学・医学部特任教授 高塚人志先生の楽しいワークショップ講座です。ご夫婦と一緒に参加してください。中高生・一般の方の参加も大歓迎。

※予約が必要です。\*

\*託児もあります。「すまいるにて」\*詳しくは「すまいる」までお問い合わせください。「すまいる」はお休みです。



●英語であそぼう……7日(月) 楽しく英語と触れ合いましょう。

★親子であそぼう……10日(木) 外へ出てあそぼう!!

●うたとリズム……15日(火) 童謡や色々な楽器とふれあおう。

★作ってあそぼう……24日(木) 牛乳パックで車を作ろう♪

## おやつ試食会&子育てセミナー

3月8日(火)午前中

鏡野町の栄養士&栄養委員の方々がおやつを作ってくださいます。おやつを食べながら、生活習慣の話をしします。

## ◎進級祝会 3月31日(木)11:00頃~

4月から幼稚園や保育園・小学校に進級するお友だちと、ママをお祝いします。コーラス・ペープサートなどを楽しみましょう。



お問い合わせ先  
鏡野町子育て支援センター  
苫田郡鏡野町竹田177  
TEL&FAX(0868)54-4035

開所時間 10:00~15:00  
月~金(休み:祝日  
・年末年始・振替休日など)  
対象者 未就学児とその保護者  
1家族1回100円必要です。