

保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554



保健師
春原 奈美さん

**気づいてください。
こころの赤信号**
あなたとあなたの大切な人の
(命)を守るために

人間関係などによるストレスは、社会生活を営む上で、だれもが直面し得る問題です。

「心の弱い人がかかるもの」「ちょっと頑張れば乗り越えられるのに」「とにかく自分は大丈夫」、これらは大きな間違いです。

早期発見が重要です

こころの病気には、本人は気づきにくいものです。「ちょっと疲れているだけ」「まさか自分が」などという思い込みが対応を遅らせ、症状を悪化させてしまうケースもあるので「周囲の人の気づき」が早期発見のためには、とても重要です。家族や身近な人に気になる変化や行動があったら、さりげなく声をかけてみましょう。

あなたの勇気と行動で救える命があるのです。

あなたもゲートキーパーになりませんか

「ゲートキーパー」とは大切な命を守るために、自殺を予防する“命の門(ゲート)”の“守り人(キーパー)”のこと。

家庭や地域、職場、保健、医療、教育などの場面で身近な人のこころに不調を抱える人や自殺に傾く人のサインに気づき、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

専門的な役割ではなく、だれもがそれぞれの立場からゲートキーパーとしての意識を持ち、地域や職場でできる行動をすることが、自殺対策につながります。

講座に参加して身近な人の「いつもと違う」様子に気づき、勇気を出して声を掛けられるようゲートキーパーの役割について学びましょう。

開催日 (全3回)	令和5年1月18日(水)、1月25日(水)、2月1日(水) ※3回全てに参加をお願いいたします
時 間	午前10時～11時30分 受付…午前9時45分～10時
場 所	役場庁舎2階大会議室
テーマ	●1回目「大切な命」 ー命の価値をもう一度考えるー ●2回目「命を支える」 ー自殺の心と向き合うー ●3回目「命の門番」 ーゲートキーパーの心がけー
講 師	日本自殺予防学会編集委員 佐久大学教授 ぼく さんじゅん 相 俊 氏
定 員	10名

Kids generation



新型コロナウイルス感染状況によっては、「ひだまりっこ」を中止させていただくことがあります。

おいでよ児童館へ!

子育て中の お母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び、親たちも楽しめる
そんな交流の場があります。
親子で手をつないでぜひ遊びに来てください。

※「ひだまりっこ」は、町内にお住まいの0歳児から就園前までのお子さまと保護者の方を対象に実施しています。お気軽にご参加ください。
時間 午前10時30分～(詳細はお問い合わせください。)

12月の行事予定

東原児童館

12月2日(金)
《クリスマススワッグ作り》
クリスマススの飾りを作ってお家に飾りましょう。
12月6日(火)
《風船であそぼう》
カラフルな風船をポンポン弾ませていっぱいあそびましょう。
12月13日(火)
《幼児体操》
マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。

12月16日(金)

《リズムあそび》
ピアノの音を聴きながら、リズムに合わせて動いてみましょう。
12月20日(火)
《クリスマスの音楽会》
軽井沢ファミリーオーケストラさんからのステキなクリスマスの贈り物。小さなお客様のための生演奏。

大林児童館

12月1日(木)
《幼児体操》
マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。
12月8日(木)
《リズムあそび》
ピアノの音を聴きながら、リズムに合わせて親子で一緒に楽しみましょう。
12月12日(月)
《クリスマスの製作》
クリスマスにちなんだ、簡単な工作をしましょう。
12月15日(木)
《お話の会(図書館より)》
図書館の方が読み聞かせにきてくれます。楽しい手遊びや絵本を親子で楽しみましょう。
12月22日(木)
《クリスマス会》
クリスマスをみんなで楽しみましょう。サンタさんからプレゼントもらえるかな?

中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。



※詳細は各児童館へお問い合わせください。

先生の

今月のひびく

今回は大林児童館の
大井 厚子先生です

「三年ぶりの音楽会」

今年もコロナ対応に追われる大変な年になり、大林児童館では7月下旬から8月にかけて休館を余儀なくされ、利用者に迷惑をかけたしまうこともありましたが、幸い、10月には感染状況も落ち着き始め、コロナ前は毎年実施していた2館合同の音楽会を3年ぶりに開催することができました。今回の音楽会はコロナ対策を大事に考え、密を避けたいという配慮からエコー御代田あつもりホールに会場を設定しました。

迎えた演奏者は、ドラムスの櫻井清隆さん、ピアノの山極遥香さん、サクソスの小布施由香さんの三人。オープニングは、子ども達が良く知っているコナンのテーマ曲でしたが、この迫力のある演奏にテンションも上がり大興奮する姿が見られました。曲当てではBTSやディズニの「美



女と野獣「トトロ」の演奏に、「知ってる、知ってる」と一生懸命手を挙げる子ども達。普段おとなしそうな子、口数の少ない子が体全体でリズムをとり、ノリノリで楽しむ姿を見ながら、実施して良かった、そんな主催者としての喜びを感じました。



ドラムス、サクソス、ピアノの楽器紹介では、さすがプロ。それぞれの楽器の音色を存分に響かせ、カッコよさを感じさせる演奏からアンコールへとつなげて



いきます。手のひらが赤くなるほど拍手を続ける子どもたちに演奏者も大満足。音楽を通して感動や喜びをいっぱい与えてくれた演奏者に改めて感謝です。



これからコロナに負けず、子どもたちにとって楽しい活動ができるようになることを願っています。今年も児童館活動にご協力頂きありがとうございます。良いお年をお迎えください。

問い合わせ先

●東原児童館
(32)5769
●大林児童館
(32)0154