

はーとふる
健康コラム

「身近な方の心のSOSに
気付いたら」

自殺は、現代の深刻な社会問題と
なっています。自殺の原因はさまざま
ですが、“うつ病”が原因と考えられる
ケースが多いと言われています。
うつ病は、誰もが陥る可能性のある
身近な病気です。ただし、うつ病の症
状は行動などに変化が表れやすく、身
近な方が変化に気付きやすいため、早
期に発見し、十分な休養と適切な治療
を行うことで回復することがほとんど
です。
温かい気持ちで、身近な方の命を守
ることにつながるかもしれません。
もしも、身近な方に「元気が食欲が
ない」「仕事のミスが増えた」「人付き合
いを避ける」などの変化を感じたら、
その方の話をじっくり聞き、休養や受
診、専門家への相談などを勧めること
がとても大切です。

るもい健康の駅
休館日 月曜日・祝日

【開館時間】9:00～17:00／9:00～20:30(水・木)
※20:00以降は入館できません

43-8121

※各イベントは、申し込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ(<http://www.cohortopia.jp/eki>)をご確認ください。

10月のイベント

1日(土) 13:00～14:30 救急蘇生法とAED体験講習会

5日(水) 18:00～19:00 マンスリー健康講話「カラダに良い油、悪い油」講師：山形大学農学部 准教授 井上 奈穂 氏

22日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座⑦「泌尿器・皮膚系疾患の特徴」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

25日(火) 13:00～14:30 認知症サポーター養成講座

29日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座⑧「血液系疾患の特徴」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

【市民公開講座「乳がんの治療ってどうするの？」開催のご案内】講師：医療法人豊和会新札幌豊和病院 福井 里佳 氏

日時：29日(土) 13:00～14:30 場所：るもい健康の駅 定員：50人(要事前予約) 費用：無料

10月23日の
日曜当番医院

富山整形外科
末広町1丁目 42-2030 9:00～17:00

※上記以外の日曜日・祝日および夜間の診療はかかりつけの病院・医院へお問い合わせください。
※市立病院は二次医療病院として、全ての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

オロロンひまわり基金法律事務所
弁護士 成田 騎信

借金や家族関係、相続など・・・
どうぞお気軽にご相談ください
●借金問題の初回相談無料
●業務時間／9:00～18:00 ●休業日／土・日・祝日
留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室
TEL. 0164-56-4312

至留萌駅
オロロンひまわり基金法律事務所
(信和商事ビル2階4号室)
留萌信用金庫本店
231
オロロンひまわり基金法律事務所 検索

からだすこやか
健康ひろば

■こんにちは！るもい健康の駅です■

「認知症サポーター養成講座とオレンジカフェについて」

るもい健康の駅では、皆さんの健康づくりをサポートするとともに、認知症の方やひとり暮らしの高齢者などが安心して暮らせるまちづくりを推進しています。

●認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター養成講座」は、認知症について正しく学び、認知症の方やご家族を地域で支える「応援者」を養成するための講座です。
NPO 法人るもいコホートピアでは、厚生労働省認知症サポーター等養成事業として「認知症サポーター養成講座」を平成23年

10月から取り組んでいます。
認知症サポーター養成講座は、毎週第4火曜日にるもい健康の駅で開催しています。
また、各町内会や老人クラブ、ボランティア団体などを対象にした「出張認知症サポーター養成講座」を開催しており、28年8月末までに、合計125回開催しています。

●オレンジカフェ

「オレンジカフェ」は、認知症をテーマとし、【知る】【語る】【笑う】をキーワードに開催し、認知症の方やご家族をはじめ、地域住民や医療・福祉・介護の専門職などのさまざまな方が参加しています。
参加した方が抱えるさまざまな問題や介護などについて語り合い、レクリエーションを楽しみながら、「人與人」「人と地域」がつながり合う場所です。また、専門職の方と気軽に談話できる「相談コーナー」を設けています。オレンジカフェに参加したことで、介護負担の軽減につながった方もいます。
今年2月から8月までの7ヶ月間で合計24回開催し、参加者は延べ362人です。今後も毎月数回のペースで開催する予定です。

「認知症サポーター養成講座」「オレンジカフェ」についての詳細などは、下記へお問い合わせください。

問 るもい健康の駅 ☎ 43-8121 HP <http://www.cohortopia.jp/eki>

市観光施設
開設期間

黄金岬
海浜公園
【10月10日(月)まで】

礼受牧場
【10月10日(月)まで】

千望台
【10月10日(月)まで】

海のふるさと館
【10月30日(日)まで】

懐かしの留萌鑑賞会
10月3日(月) 18:30～(入場無料)
会場：お勝手屋 萌
(留萌市栄町3丁目)
郷土学習講座(受講料無料)
第4講 松浦武四郎の見た留萌
10月26日(水) 18:30～
会場：海のふるさと館2階会議室
共催：留萌市教育委員会生涯学習課
特定非営利活動法人留萌観光協会

海のふるさと館だより
開館時間：9:00～18:00
問い合わせ：43-6677
10月2日(日) 入場無料!!
午前11時～午後1時 1階ロビー
秋のお茶会
作法を気にせず、お抹茶の味をお楽しみください。
午後1時～午後2時 2階ラウンジ
ももこのおはなし会
～聞いて聞いてこのおはなし～
<http://rumoi-rasisa.jp/rumoi/archives/branch/umihuru/>
海のふるさと館の最新情報はWEBで確認！