



こころちゃん

みんなで考える 心の健康づくり

命とは

大切な命を考える研修会を開催しました

2月23日、本光寺（森岳地域）を会場に、命について考える研修会を開催しました。本研修会は、集落に出向き、レクリエーションなどを通じて心の健康づくりと引きこもり防止を目的として実施している、出前交流サロンの特別版として開催しました。

研修会では、秋田大学大学院准教授の佐々木久長先生を講師に迎え、大切な命を考えることをテーマに講話していただきました。自分の命はもちろん、身近な人の命も大切にすること、そして「あなただけが大切だ」ときちんと声に出して相手に伝えることの重要性を教えてくださいました。参加者から

は、命についてじっくり考えることができる時間だったと感想がありました。お昼は、ボランティアグループ「チーム山本」会員手作りのだまこ鍋等をみんなでいただき、おなかいっぱいになった後には、歌やゲームをおもしろい時間を過ごしました。



～八竜どうもの会からのご案内～

今月の八竜どうもの会（清水愛子代表）によるコーヒーサロンでは、笑いヨガの伊藤晴美先生をゲストにサロンを開催します。

また、同会場で保健師による健康相談やマッサージ師による肩もみも行います。気軽にご参加ください。

- とき 3月28日(木)
- ところ 八竜改善センター
- 時間 13:30～15:30
- 内容 ・コーヒーサロン・健康相談
・健康講話
「笑いの輪・和・話を広めましょう」
笑いヨガ講師 伊藤 晴美 氏

※当日は動きやすい服装でおいでください。
また内靴をご持参ください。

無料相談会のお知らせ

専門の相談員がじっくり対応します。
秘密は厳守しますので、悩まずお気軽にご相談ください。



	秋田なまはげの会 出張相談会 ～暮らしの相談会～	こころの相談会
相談内容	・借金や債務のこと ・相続のこと ・年金のこと ・成年後見制度のこと など、お金や暮らしに関すること	こころの健康に関すること
開催日	3月16日(土)	3月25日(月)
相談員	秋田なまはげの会 相談アドバイザー	臨床心理士 成田 ひとみ 氏
相談時間	各日とも、13:00～16:00 (相談者1組に対し、1時間程度です)	
会場	三種町保健センター（住所：三種町森岳字上台93-5）	
申込み方法	原則、予約制ですが、当日のお申し込みでも結構です。 当日の場合は順番によりお待ちいただく場合があります。	