

田村市船引コミュニティプラザ 「多目的ホール」の利用者が 3万人を突破しました

去る2月3日、船引駅に併設の健康増進施設、田村市船引コミュニティプラザ2階多目的ホールの利用者が3万人を超えました。

3万人目の利用者は、渡辺善一郎さん(船引町船引)。

この3月で81歳になる渡辺さんは開設当初から週に2〜3回ほどホールに通って健康維持に励んでいます。

これを記念して、施設の指定管理者である(株)まちづくりふねひきの吉田代表取締役から2月9日に記念品が贈呈されました。

多目的ホールは平成16年10月から稼働を始め、体力診断やトレーニングメニュー編成などを選任のインストラクターが行い、個人ごとに最適な体力づくりができる施設となっています。

また、健康ヨガ・太極拳・すっきりボディエクササイズなどの各種教室も充実し好評です。

この2月からは高齢者向けの体力向上運動教室を開設し、健康長寿を目指す参加者がトレーニングをしています。

これからやってくる春に向かって、皆さんも健康づくりを始めてみては如何でしょうか。

問い合わせは、TEL 81-2130「多目的ホール」まで。



吉田代表取締役から記念品を受け取る渡辺さん(右)

3月は

大切な人を 自殺で亡くされたかたへ

残された人たちの悲しみ、辛さは計りしれません。

それは心理面だけではなく、時には生活そのものを揺るがす現実となって遺族を苦しめることがあります。

そのうえ、自殺に対する偏見により、その苦しさを口に出すことができずにいる遺族も少なくはありません。

同じ体験をした人同士、気持ちをありのままに語るができる「わかちあい」で自分の思いを話してみませんか。

●問い合わせ

保健福祉部保健課 TEL 81-2171
れんげの会 TEL 024-563-7121

強化月間中は市内各図書館で「こころと命のサポートのためのコーナー」を設置します。

児童図書も多数ありますので、ご家族で「かけがえのない命」について考える機会としてご利用ください。



自殺対策強化月間です

～ひとりで悩まないで～

日本では、毎年3万人を超える方が自らの命を絶っています。自殺未遂者はその10倍、周囲の方への影響は、その5〜6倍と考えられています。

つまり、日本では毎年10数万人以上の人々が自殺による影響を受けることになり、誰もが出会う可能性のある問題となっています。

かけがえのない大切なことと命のために、私たちにできることを考えてみましょう。

あなたやあなたの身近な人に、いつもと違う様子はありませんか？

気付きのポイント

- 最近眠れない、朝方に目が覚める、寝ても疲れが取れない
- 原因不明の体調不良が続き、疲れやすい
- 食欲がなく、体重が落ちてきた
- 酒の量が増えてきた
- 感情が不安定になる、イライラする、落ち込む、元気がない
- 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 周囲との交流を避けるようになる

いつもと違うなと感じたら

①自分でできること

誰かに話してみよう！

自分では気付かなかった解決策があるかもしれません。

各専門機関の相談窓口も利用してみましょう。

②身近な人たちができること

「どうしたの？」と声をかけてみましょう！

アドバイスよりも話に耳を傾けることが必要です。

自分だけで解決しようとせず、専門機関に相談しましょう。

焦りは禁物。温かく見守り、回復を支えましょう。