

松伏町見守りネットワーク協力員を募集します！

問合せ いきいき福祉課 ☎991-1882 松伏町社会福祉協議会 ☎991-2700

散歩や買い物など、普段の外出の中で地域の方が「いつもと違うな」「困っているかもしれない」と感じたことはありませんか？地域の小さな変化や気づきを見守りにつなげる、見守りネットワーク協力員を募集しています。日常の中で気づいたことを知らせていただくことで、地域の安心・安全につながります。「どうしたのかな？」という小さな気づきが大切です。一緒に、誰もが安心して暮らせる地域づくりに参加しませんか？

▶対象 町内在住・在勤の一般の方 ▶場所 町内全域

▶申込み 役場いきいき福祉課または松伏町社会福祉協議会の窓口へ。

随時募集。(電話申込み不可)。

<登録の証>

▶「見守り」の例

・気候や場所に合わない服装を着ている(冬に薄着・裸足、夏に厚着など)

・道路の縁石などに、長時間座りこんでいる

・ウロウロ、キョロキョロ、ソワソワと困っている様子(挙動不審)



「まもりん」
見守りネットワーク
キャラクター



【事業所会員用】
みまもりステッカー



【個人会員用】
みまもりサコッシュ

秋を楽しむ！ 高齢期の夏疲れをしっかりリセット

問合せ 住民ほけん課 後期高齢者医療担当 ☎991-1884

夏の暑さ、冷房による冷え、気温の変化で自律神経が乱れやすく、体調を崩しやすい季節です。

元気で過ごすために、自身の生活習慣を今一度見直してみましょう。

<<体調を整えるための6つのポイント>>



1. バランスの良い食事



2. 良質な睡眠



3. 適度な運動



4. こまめな水分補給



5. 衣類の調節



6. お口の健康と口腔ケア

こころとからだのSOS気づいてますか？

9月10日～16日 自殺予防週間

問合せ 保健センター ☎992-3170

ストレスが大きすぎると知らず知らずのうちに“こころ”と“からだ”がSOSを出すようなことも起こります。次のような状態が見られるときは、SOSのサインです。

<“こころ”と“からだ”のSOSチェック>

◆こころ

- ☐ 気分が落ち込む
- ☐ 物事に集中できない
- ☐ イライラ、ソワソワしてじっとしてられない
- ☐ ミスや物忘れが増える
- ☐ 以前の趣味や楽しみに興味が持てなくなった

◆からだ

- ☐ 疲れやすい
- ☐ 食欲がない、または食べ過ぎる
- ☐ 原因不明の頭痛・腰痛・下痢・便秘がある
- ☐ 寝つきが悪い、深夜に度々目が覚める
- ☐ 遅刻、欠席が増える

症状が続く場合は、専門家に相談してみましょう。話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。一人で抱え込まずに、誰かに話してみませんか。

<よりそいホットライン>

☎0120-279-338
(年中無休・24時間)



<埼玉県の相談窓口>



<松伏町こころの相談>

☎992-3490(要予約)
詳細はP.10参照。

