



南嶺便り No.5

6月の予定

- 6月5, 12, 19, 26(火) やすらぎの会 手芸 9:30~14:00
6(水) 慈愛学園 花植え 10:30~
7(木) 遠野まごころ お茶会 13:00~15:00
13(水) 健康相談 保健師による血圧測定等 11:00~12:00
14, 28(金) 琴嶺会 大正琴の会 13:30~15:30
14(金) 陽だまりの会 社協主催の軽い運動、お茶会 10:00~
20(水) かもしか号 移動図書館 14:30~

お 願 い

・仮設住宅内、風除室の不備に関しては、詳しいことを直接尋ねて対応したいということなので、保守管理センターに各々連絡して下さい。

TEL0120—766—880

お 知 ら せ

先日、自殺予防のゲートキーパーの養成講座に参加してきました。講座の内容や学んできたことを報告します。岩手県でも毎年400人以上の方が自殺で亡くなっています。交通事故死亡者の約6倍です。年代としては50代が一番多く女性よりも男性の方が7：3で多いそうです。セルフケアについても講義が行われ精神状態を良好に保つ為に

- ・悩み事を溜め込まずに相談できる相手をつくる。
- ・日光に当たり運動する。(具体的には5分以上のウォーキング)
- ・1日5回以上は笑うことを心がける
- ・趣味の時間をとる。 などがあります。

自分でどうしても解決が見つからない時は大船渡地域こころのケアセンターに相談して下さい。TEL 0192-26-0260 です。

今月の言葉(今月は3つです。)

- ・働くことは人間を磨くこと。魂を磨くことだ。稲盛和夫 (京セラ名誉会長)
- ・敬天愛人 (西郷隆盛)
- ・則天去私(夏目漱石)