

～毎日を笑顔に～ **健幸コラム**

大切ないのちを守るゲートキーパー、あなたの力が必要です

3月は自殺対策強化月間です。皆さんは「ゲートキーパー」という言葉を聞いたことがありますか？

ゲートキーパーは「命の門番」とも呼ばれており、さまざまな悩みや問題を抱えて、自殺に傾いている人に「気づき」「寄り添い」「見守る」支援者です。

これだけ聞くと難しそう、と感じるかもしれませんが、清川村に住んでいる皆さんだからこそ、気づけること、力になれることが必ずあると思います。「私にもできるかな？」と思ったら、まずはお話を聞いてみませんか。

ゲートキーパー養成研修

日 3月19日(木) 午後2時30分～4時

場 県立宮ヶ瀬やまなみセンター 研修会議室(清川村宮ヶ瀬940-4)

お申し込みは、子育て健康福祉課までお問い合わせください。

その他にも、3月の間は図書館で「こころと命の図書室」として、職員おすすめの元気がもらえる本や、命の大切さについて考える本の展示を行っています。この機会にぜひ手にとってみてはいかがでしょうか。



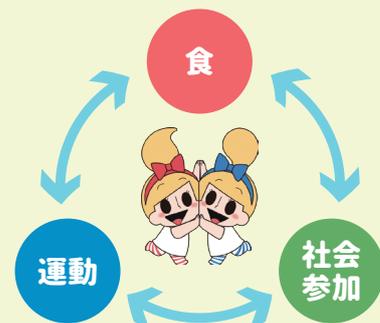
問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

ME-BYO改善だより3月号

かながわ未病改善宣言「食・運動・社会参加」

3つの取組み

- 食** 医食同源の考え方で、口腔機能を大切に、バランスの良い食生活
- 運動** 日常生活におけるスポーツなど身体活動、ロコモティブシンドロームの予防
- 社会参加** 人と人の出会い、ふれあい、交流をすすめる



問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861