



こころの声に耳を傾けて

自殺予防週間は、自殺や精神疾患の正しい知識を普及啓発し、偏見をなくしていくとともに、命の大切さを伝え、自殺の危険を示すサインや危険に気付いたときの対応方法等についての理解の促進を図ることを目的とするものです。

本市でも、平成24～28年の5年間に年間平均16～17人が自殺しており、特に50歳代の男性で多い傾向があります。自殺の多くは、さまざまな悩みや問題を1人で抱えるうちに「もう生きられない、死ぬしかない」と追い込まれた末の死だと言われています。

この機会に、あなたの大切な方のこころの声に耳を傾けてみてください。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

こころのケア相談・こころの相談室 ～専門職に相談～

本人だけでなく、家族や周りの人も相談することができます。1人で悩まず、家族だけで抱え込まず、まずは一度相談してください。秘密は厳守します。

こころの健康に関する相談窓口

本庁と各振興局に相談窓口一覧のチラシ(市ホームページにも掲載)があります。相談することで、問題を解決するきっかけがつかめることもあります。

※「こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」でセルフチェックができます。

<http://kokoro.mhlw.go.jp/family/>

こんなことはありませんか？

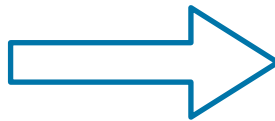
家庭で…

- 食欲が減った ○元気がなくなった
- 口数が減った ○ため息が多い
- 趣味に興味を示さなくなった
- 眠れていないようだ

職場で…

- 仕事への根気が続かなくなる
- 重要な決定事項が判断できなくなる
- 普段なら半日でできていた仕事が1日かかるようになる
- 遅刻・欠勤が増えてくる

不調に気付いたら…
声を掛けよう!!



「どうしたの？」
「何があったの？」
「よかったら話して」
など、心配していることを伝えましょう。

良い◎対応

- 悩みを真剣に聞く。
- 受け止め、寄り添う。
- ねぎらいの言葉を掛ける。

良くない×対応

- 話をそらす。
- 否定する。
- 一方的に説得する。
- 安易に励ます。

9月10日は下水道の日

美しい自然環境を子どもたちに残すために

下水道に未接続の方は、一日も早い下水道への接続をお願いします！

下水道が整備されると…

- 海や川が美しくなります。
- まちがきれいになります。
- 水洗トイレが使えるようになります。

美しい自然環境を子どもたちに残すのは、私たちの責務です。



下水道は正しく使いましょう

下水道に、トイレットペーパー以外の水に溶けない紙や油類・固形物を流すと、下水道管が詰まります。最近、下水道管が詰まる事故が多発しており、修理時には下水道を使用している皆さんに迷惑を掛けることになります。

一人一人が気を付けて、下水道を正しく使いましょう。

下水に流してはいけないものは…

- 水に溶けない紙(ティッシュペーパー・ウエットティッシュなど)
- 衛生用品(生理用品・紙おむつなど)
- 調理のくず・食べ残し
- 揚げ物の残り油(サラダ油など)
- 薬品類・灯油など油類



気を付けていたんだけど…

もし、下水道管が詰まったり、水洗便器が故障したときは、排水設備指定工事店に連絡してください。

《問合せ》下水道課 ☎22-1801

気持ちの寄り添いが大切

1994年9月21日、スコットランドのエジンバラで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。アルツハイマー病などの認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらすことを目的に、会議の初日を、国際アルツハイマー病協会(AADI)は世界保健機関(WHO)と共同で「世界アルツハイマーデー」と定めています。さらに、9月を「世界アルツハイマー月間」として、世界各国で啓発活動が行われています。

アルツハイマー病(アルツハイマー型認知症)

認知症は、脳の細胞が死んだり、働きが悪くなることで、生活に支障が出る状態のことをいいます。原因はさまざまですが、原因によって症状の現れ方に特徴があります。アルツハイマー病は、認知症の原因で1番多く、脳内にたまった異常なたんぱく質で神経細胞が破壊され、脳に萎

縮が起こります。軽度のもので忘れから徐々に進行し、特に最近の記憶(短期記憶)が不得意になることから、同じ質問を何度もしたり、物事の段取り(食事の準備など)が悪くなったりします。

家族を悩ませる行動にも必ず本人なりの理由があります。認知症の症状を理解し、気持ちに寄り添って接することが大切です。

考えよう、認知症のこと

認知症の正しい知識の普及のために、本市でも「世界アルツハイマー月間」に合わせ、啓発活動を行います。

- 図書館本館に、認知症の本を集めたコーナーを設置
 - FMジャンクルで啓発
 - グッツ、チラシなどの配布
- 認知症は、誰にでも起こり得る「脳の病気」です。この機会に、認知症に関する知識を深めてみましょう。

《問合せ》高年介護課
☎29-0055

玄武岩の玄さんが堅いテーマも柔らかく解説

豊岡のここに住むじや! 29

子育て広場って?

皆さん、市役所前の芝生広場が、小さな子どもたちが集まる広場に変わってたよ!

それは「子育て広場」じゃな。小さな子どもが走り回っておったじやろ?

楽しんで走ってた。子育て広場ってどんな広場?

広くはないが、ふかふか芝生があつて、よちよち歩きの子どもが安心して遊べて、そしてママたちがホッと一息つけて、地域の人も一緒に憩える広場。それが豊岡が考える子育て広場じゃ。

お母さんたちも、子どもが遊ぶのを眺めながら、ベンチや木陰でお話していたよ。

子どもが大開通りに飛び出さないように木製柵をこしらえたからな。これなら少し離れたところから見守ることが出来るじやろ。

子育て広場は他にもあるの?

地域ごとに整備しているところじゃ。芝の苗植えや水やりなどの管理には、地域の人が関わるんじやよ。

どうして地域の人が関わるの?

豊岡の子育て応援は、地域の「世話やき」なしには考えられん。子どもの育ちを応援したい人たちが、地域の遊び場を作ること、まちを挙げた子育て応援のかたちなんじやよ。

私も、苗植えを手伝いたいな。

ぜひ、参加してくんねえな。6月末には城崎地域と日高地域で子どもから大人まで、大勢で苗植えをしたんじや。

他の地域の苗植えはいつやるの?

竹野地域と出石地域と但東地域で苗植えの準備をしとるところじゃ。子どもも芝も、急がず焦らず、ゆっくり育てていくぞ。

始まるんだね!! 子どもたちでにぎやかな豊岡!



▲城崎地域の苗植えの様子



▲日高地域の苗植えの様子

