



「今こそ歩みを」 ～いつでもつながり支え合う地域共生社会～

10月7日(月)から13日(日)は精神保健福祉普及運動の実施期間です

精神の不調・疾患を抱える当事者やその家族は、地域の中で孤立しがちです。
当事者の方やその家族に対する支援において、地域の方の見守りは大きな力となります。
精神の不調等を感じる当事者やその家族が安心して過ごせる地域は、誰もが安心して過ごせる地域です。そんな地域づくりをしていきませんか。



～疾病の理解のために～

疾病を理解することは、その人を理解することにつながります。
「知ること」がつながりあうための第一歩です。
右のQRコードから、「こころの情報サイト」へいくことができます。



～相談したいと思ったら～

こころの悩み、医療についての相談

○坂町立保健センター ☎885-3131
○広島県西部保健所広島支所(保健課) ☎513-5521
○広島県総合精神保健福祉センター ☎884-1051

経済的な支援・生活の支援についての相談

○役場民生課 ☎820-1505

どこに相談したらよいか分からない経済的なこと、子どものこと、高齢者のこと、障害のこと等、どんな事でもお気軽に坂町保健・福祉総合相談室へ相談してください。

○保健・福祉総合相談室 ☎820-1550

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504

電話、LINE、坂町ホームページから、予約を受け付けています。

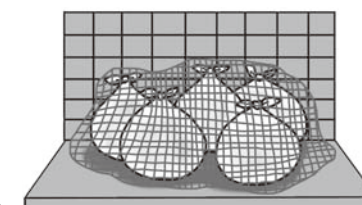


ごみ出しのルールとマナーを守りましょう

ごみの出し方が正しくないと、回収されず何週間も放置されたままになり、町が汚れていきます。

ルールを守らない人がいると、守らない人が増え、町が汚れていきます。
正しい出し方とマナーを守り、きれいなまちづくりにご協力をお願いします。

- ごみは正しく分別してください。
- 決められた日に、決められたごみを出しましょう。
- 収集日当日の午前8時までに出してください。
- ごみを出した後は、備え付けのネットをかぶせるなど、カラスやねこによるごみの散乱を防ぎましょう。
- ごみステーションは、地域みなさんが利用する場所です。日ごろから協力して地域の環境美化に努めましょう。



問合せ 役場環境防災課 ☎820-1506

坂町介護保険だより

介護・認知症予防シリーズ⑩

秋はニート(NEAT)で体力回復を！

今年の夏は一段と暑かったため、なかなか「外に出て運動しよう！」という気になりませんでしたね。からだを動かさなければ、体力だけでなく、やる気もなくなってしまいます。そんなときは、「ニート生活」を試みましょう。

ニートとは、日常生活によるエネルギー消費のことをいいます。天候に関係なく、日常生活の中で“ゆっくりと筋力をつける”ことができるため、無理なく続けることが可能です。また、これを続けることで、将来の病気や介護のリスクを減らすことができるといわれています。

ニート生活のポイントは、『いつもの生活を少し見直すこと』です。「寝転んでテレビを見る」を「椅子に座ってテレビを見る」に変えるだけでも違いは出ますが、「椅子にもたれずにテレビを見る」ことができれば、より消費エネルギーが向上します。こまめに片付けることや、家事の時間を増やすだけでも十分です。意識して動く習慣をつけて、ゆっくり体力を回復させましょう！

