

こころや身体の不調が続いていませんか？

～自殺予防週間～

気づき・傾聴・つなぎ・見守る
あなたのそばにある SOS

自殺予防
週間

9月10日(月)～9月16日(日)

現代社会では、誰もが心の健康を損なう可能性があります。
自殺を特別な事ではなく、身近な問題として考えましょう。

あなたにもできる、自殺予防のための行動

4つのポイント

①気づき

家族や仲間の人の変化、発するサインに気づき、「眠れていますか？」など、自分のできる声かけをしていきましょう。
「自殺のサイン」として気をつけなければならない事として、次のような事が見受けられることがあります。

- ・ 気分が沈む ・ 自分を責める ・ 仕事の能率が落ちる ・ 決断できない ・ 不眠が続く
- ・ 原因不明の身体の不調が長引く ・ 酒の量が増す ・ 自殺を口にする ・ 自殺未遂に及ぶ

②傾聴

悩みを話してくれたら、本人の気持ちを尊重し、できる限り傾聴しましょう。

③つなぎ

本人の状況や気持ちを理解してくれる人に協力を求め、早めに専門家へ相談するよう促したり、公的な相談機関への相談につなげましょう。

④見守り

暖かく寄り添いながら、じっくりと見守る。身体や心の負担が軽くなるように配慮が必要です。

問い合わせ先

熊本のいのちの電話 ☎096・353・4343 年中無休24時間
全国のいのちの電話 ☎0120・738・556 毎月10日24時間（8時から翌日8時）
熊本こころの電話 ☎096・285・6688 年中無休午前10時～午後10時
県精神保健福祉センター ☎096・386・1166
本庁 健康福祉課 障がい福祉係 ☎0968・86・5724

「第1回和水町民運動会」を開催します！

と き 9月23日(日) **ところ** 総合グラウンド
午前8時45分～

これまで菊水地区、三加和地区それぞれで開催していた町民体育祭を、今年から一本化して、7校区対抗の「町民運動会」として開催します。

今回は、旧町で行っていたプログラムから、100m競走や1,500m競走などの競技制の種目をはぶき、レクリエーション競技を中心に開催します。

町民の皆さんのお越しをお待ちしています。

くまモンも来るよ！

種目

- ・ み～んな集まれ！元気っ子☆
- ・ 絶対入る！間違いない！
- ・ はみ出し禁止
- ・ イチニ！イチニ！二人三脚リレー
- ・ お熱いのがお好き？
- ・ 本気・元気・やる気400mリレー
- ・ 消防団リレー
- ・ 和水親善綱引き合戦
- ・ 踊ってはいよ
- ・ 升々(マスマス)健康
- ・ 輪輪(リンリン)リレー
- ・ みんなで「せ～の」大縄跳び選手権
- ・ 戦国肥後国衆一揆修羅レース
- ・ 心を一つに！むかで競走
- ・ 最高のフィナーレを!! オールスターリレー



- 1 はみ出し禁止
- 2 絶対入る！間違いない！
- 3 お熱いのがお好き？
- 4 輪輪(リンリン)リレー
- 5 戦国肥後国衆一揆修羅レース



体力・運動能力調査の受検者を募集します。

と き 10月3日(水) **ところ** 和水町体育館
午後5時～7時

募集期間 9月3日(月)～9月24日(月) (先着順で定員になり次第締め切ります)

玉名教育事務所管内の各市町で毎年、体力・運動能力調査を実施しています。
和水町では、今年は40～44歳の男女4人ずつ、45～49歳の男女4人ずつの16人の調査を実施します。

調査種目は、握力や上体起こしなど、合計6種目で行います。興味のある人は参加してみませんか。



申し込み・問い合わせ先
社会教育課 社会体育係 ☎0968・34・3047(三加和公民館)