3月は「こころに寄り添い　いのちを守る　いわて」月間

あなたも”ゲートキーパー”の輪に加わりませんか？

ゲートキーパーとは？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付いて声をかけ、話を聞くなど必要な支援へつなげるために見守る人のことをいいます。

悩みを抱えた人は「人には言えない」、「どこへ相談に行けばよいのか分からない」、「どのように解決したらよいのか分からない」などの状況に陥ることがあります。

こうした悩みを抱えた人を支援するためには、周囲の人々がゲートキーパーとして活動することが必要となります。

ゲートキーパーの役割は？

自殺対策でのゲートキーパーの役割は、心理社会問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人や自殺の危険を抱えた人々に気付いて適切に関わることです。

次の項目のどれか一つができるだけでも、悩んでいる人にとって大きな支えになります。

①気付き　家族や仲間の変化に気付いて声をかける
②傾　聴　本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
③つなぎ　早めに専門家に相談するよう促す
④見守り　温かく寄り添い、じっと見守る

みんなの話　傾聴ボランティア

ボランティア活動の様子

葛巻町傾聴ボランティア

みんなの話（わ）を紹介します

自殺予防活動地域サポーター「みんなの話（わ）」（柴田幸榮会長）では、ゲートキーパーについての研修を受けて、平成22年から自殺予防活動に関する意識の高揚と、住民同士のきずなと見守りのある地域づくりを推進するため、傾聴活動のボランティア活動を行っています。

一人で悩んでいる人に「一人じゃないよ」と寄り添う活動を、地域で積極的に行っています。

傾聴ボランティア活動について興味のある人は健康福祉課までお問い合わせください。

問健康福祉課☎65-8991

食生活改善推進員協議会研修会
地産地消でますます健康に

くずまき観光地域づくり協議会（会長、觸澤義美副町長）と町食生活改善推進員協議会（漆真下トヨ会長）が主催する合同研修会が１月29日、まき×まきホールで開催され、約80人が参加しました。講師はくずまき食のアンバサダーの小野寺恵さんが務め、自身が食に携わることになった経緯や経験を踏まえながら、地産地消に取り組む意義や町食材を使ったメニューの紹介などが話されました。

最後に小野寺さんは「この土地にあるものを美味しく食べて健康に過ごしてください」と話し、町民のますますの健康を願っていました。

講演に耳を傾ける参加者と講師の小野寺さん（円内）

「シルリハ体操」で健康な体づくり

シルバーリハくずまきでは、シルリハ体操を通じた介護予防の普及啓発活動に取り組んでいます。

各地区へ出向き体操を行うこともできますので、希望する場合はご連絡ください。

▶日時
①3月 6 日㈭ 10時～
②3月 18日㈫ 10時30分～
▶場所
①高齢者福祉センター
②くずま～る３階会議室

問シルバーリハくずまき事務局（健康福祉課）☎65-8992

「葛巻町健康の集い」健康講話

葛巻町健康の集いにおいて、「こころの健康」をテーマに健康講話を開催します。どなたでも参加でき、申し込みは不要です。

▶日時　3月 18 日㈫ 11 時～12 時
▶場所　高齢者福祉センター
▶内容
講演　身近に潜むギャンブル依存症について（仮）
講師　（一社）東北ダイレスロード
岩手サポートセンター長　田村 仁 さん

問健康福祉課☎65-8991

2月13日のおれんじカフェは、高齢者福祉センターで行われました。

会場内は輪投げやボードゲームなど誰もが簡単に楽しめるゲームが並び、訪れた人はおれんじボランティアや来場者と共にゲームをしながら会話を弾ませていました。

来場者からは「お知らせを見て初めて来た。楽しく過ごすことができたので、次回も来たい」などの感想が聞かれ、充実した時間となった様子でした。

ゲームをしながら会話を楽しむ参加者

次回の くずまき おれんじカフェ

▶日時　3月 13 日㈭ 10 時～12 時
▶場所　高齢者福祉センター
▶内容　くずまきかだる会による読み聞かせ
ボードゲームやカードゲーム

問町地域包括支援センター☎65-8992