



3月

やよい

2023 March

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

雛飾り (舟形若あゆ温泉)

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	1 大安 ●地域安全の日	2 赤口	3 先勝	4 友引
5 先負	6 仏滅 啓蟄 ●定期健康相談・母子手帳交付	7 大安 ●かもしかクラブ修了式 (ほほえみ保育園)	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負

12 仏滅	13 大安	14 赤口 ●産後ママのストレッチ講座 ●中学校卒業式(舟形中)	15 先勝 ●地域安全の日	16 友引 ●歯科健診・フッ素塗布	17 先負 ●学年末休業開始(舟形中)	18 仏滅 彼岸 ●小学校卒業式(舟形小)
19 大安 ●学年末休業開始(舟形小)	20 赤口 ●定期健康相談・母子手帳交付	21 先勝 春分 春分の日	22 友引 ●育児プレスタート講座 ふれあい総合相談所 弁護士相談(清流荘)	23 先負	24 仏滅	25 大安
26 赤口	27 先勝 ●ほほえみ保育園卒園式 (ほほえみ保育園)	28 友引	29 先負	30 仏滅	31 大安	1

自分を大切な人を自殺から守ろう～3月は自殺対策強化月間です～

「ひとりで抱え込まないで」

悩みや不安があるのに、「恥ずかしい」「迷惑をかけたくない」「どうせ誰もわかってくれない」とひとりで抱え込んでいませんか? 「相談してくれたら、力になれるのに」と思っている人は、あなたが考えるよりずっと多いものです。

◆早い段階で相談する事が大切

相談するメリット ①心が軽くなる

話すだけで心が軽くなります。共感してもらって心が落ち着くと、気持ちも変わってきます。

相談するメリット ②自分を客観視できる

感情的になっている、混乱しているなどと自分の状況に気づく事ができます。

相談するメリット ③解決法に気づける

相談する事で自分の状況を整理できると、問題解決の糸口を見つけやすくなります。

◆もしかしてうつ病かも!?

△10日から2週間以上続く場合は要注意△

自分で感じる症状

- 憂うつ
- 何にも興味を持てない、何をしてもおっくう
- 物事を悪い方へ考える
- よく眠れていない など

周囲がわかる変化

- 表情が暗く、元気がない、涙もろい
- 体調不良の訴えが多い。
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- 落ち着きがない
- 飲酒量が増える など

◆命を守る応急手当④つのポイント

- ①心のSOSに気づく
- ②声をかける・聞く…「どうしたの?」「大丈夫?」と聞く
- ③相談機関につなぐ…相談機関を紹介する・周囲の人が相談する
- ④つないだ後も見守る…定期的に連絡をとる

- おこなおう-まもろうよ-こころ
- こころの健康相談統一ダイヤル(厚生労働省) ☎0570-064-556
 - お問い合わせ相談窓口 舟形町健康福祉課地域保健係 ☎0233-32-0810



若あゆ温泉休館日

3月8日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

3月1日(水)・15日(水)

