雛飾り（舟形若あゆ温泉）

3月 弥生（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

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　□気分が落ち込む
- □何にも興味が持てない、何をするにもおっくう
- □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

●こころの健康相談統一ダイヤル(厚生労働省)　☎0570-064-556（おこなおう－まもろうよ－こころ）
●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㈬

若あゆ温泉お客様感謝デー

３月１日㈬・15日㈬