

ハッピーストレッチ教室 参加者募集

楽しく、効果的に継続できる運動を一緒に行ってみませんか。身体を動かす事が苦手な人でも、日常に取り入れやすい運動プログラムです。

【場所・時間】

西防災交流センター（現：くまの・みらい交流館）

4月7日(木)～9月29日(木)毎週木曜日

①午前の部 9:30～11:00

②午後の部 13:30～15:00

中央ふれあい館教室

4月8日(金)～9月30日(金)毎週金曜日

③午前の部 9:30～11:00

※中央ふれあい館教室は午前の部のみ

町内在住者 ¥6,000円

▷募集人数・①～③各20人

講師 川原 嘉子

(健康運動指導士・介護予防運動指導士)

④3月10日(木)9:00～(先着順)

申込み用紙は各公民館、町民体育館にあります。必要事項を記入の上、会費と共に町民体育館へ提出してください。

町民体育館 ☎854-7695

くまのファミリー公園の利用案内

くまのファミリー公園では、バーベキューやピザ窯をつかった本格ピザ作りができます。是非ご家族やお仲間でご利用ください。(4月以降は名称を「ファミリー公園」に変更します)

時 3月1日(火)～11月30日(水)

9:00～17:00

入園料・無料

BBQ炉・ピザ窯・一炉1,000円/日

町民体育館へ使用申請書を提出してください。

※予約は3日前までとし、使用申請書による申し込み順となります。

※申請書氏名は、参加される責任者の氏名を記入してください。貸出と返却の手続きは責任者をお願いします。

町民体育館

☎854-7695



▷後始末

・炉に水をかけての消火は固く禁じます。灰は専用缶に入れフタをし、所定の場所へ置いてください。燃え残り、ゴミは各自で持ち帰って処理してください。

・使用後は必ず管理者の確認を受けてください。

▷注意事項

・中学生以下だけのグループには火気を使用する貸し出しはできません。

・施設や備品が破損・紛失した場合は、修理あるいは購入実費を申し受けます。

・火気の使用は調理区域のみとします。また、火災に注意し、花火類は使用しないでください。

・公園内への車両（バイク含む）の乗り入れは、荷物の積み下ろし時のみとします。

・新型コロナウイルス感染症対策の影響により利用できない場合があります。



ホームページで
レシピを
公開中

材料	分量
鮭	2人分
ブロッコリー	2切れ(200g)
薄力粉	150g
酒	10g
レモン汁	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩こしょう	小さじ1
有塩バター	小さじ1/4
	20g



今月は、熊野第二小学校
レシピをご紹介します。

【作り方】
1 焼く
中火に熱したフライパンに有塩バターを溶かし、鮭を両面焼く。火が通ってきたら、ブロッコリーと調味料を入れて中火で炒める。
2 仕上げ
味がなじんだら火を止め、器に盛り付けてください。
【健康メモ】
彩りも良くメインディッシュになります。ブロッコリーはビタミンCとカロテンが豊富で、キャベツの4倍といわれています。(健康推進課)



いのちを支える「ゲートキーパー」 ～3月は自殺対策強化月間です～

新型コロナウイルス感染症の流行は、私たちの生活に様々な影響をあたえています。一人で悩みを抱え、自らのいのちを絶つ人が増える傾向にあることも影響の一つです。自殺を考えている人は多くの場合、何らかのサイン(※)を発しています。このようなサインに気づき、心配する気持ちを伝えることで、救えるいのちがあります。

(※) 気づいてほしいサイン

- 元気がない
- 悩んでいる
- よく眠れない
- 食欲がない・やせた
- 飲酒量が増えた
- 身だしなみが乱れている

○ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをいいます。ゲートキーパーの行動について見ていきましょう。

気づき 声かけ

身近な人で、いつもと様子が違うなど気がついたら、悩みを抱えているサインかもしれない。さりげなく声をかけましょう。

声かけの例

- 「元気がないようだけど、大丈夫？」
- 「最近、眠れている？」
- 「何か力になれることはない？」

傾聴

本人の気持ちに寄り添い、耳を傾けることで安心感を与えます。本人が考えていることや感じていることを否定したり、話をそらしたりせず、尊重して聴くことが大切です。

つなぎ

経済的な問題や、うつ病などの健康問題を抱えている場合は、早めに専門機関に相談することが必要です。本人の理解や承諾を得たうえで、専門家に相談するように促しましょう。そのときに、無理に押しつけないことが大切です。

見守り

相談先を紹介した後も、いつも見守っていることを伝えましょう。話を聞いてくれたり、一緒に考えてくれる人がいることは、心強いです。

身近な人に元気がなく、声をかけたいけれど、どのように対応して良いか分からない時は、健康推進課に相談してください。また、厚生労働省も相談窓口や自殺対策の取り組みについて紹介しています。

〈ネットで検索〉

まもろうよこころ

検索

〈電話で相談〉

広島いのちの電話 (24時間対応)

☎082-221-4343

よりそいホットライン (24時間対応)

☎0120-279-338

(健康推進課)