

まちなかサロン  
**きてみんか**  
**サポーターだより**  
**第124号**



4月17日 脳トレクイズで頭の体操

まちなかには雪の姿もなくなり、桜の花が咲くのが楽しみな季節になりました。連休は出かけたり、来客があったりで忙しいでしょうが、疲れをいやすためにもぜひサロンでゆっくりと楽しんでください。お待ちしております。

このたび、まちなかサロンの長年の活動に対し、公益財団法人日本生命財団から顕彰をいただくことになりました。これもひとえに利用していただいている方々の協力と、行政などのご指導の賜物と深く感謝いたします。今後とも、宜しく願いいたします。



3月のランチ ちらし寿司

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 5月開催日のお知らせ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

開催月日	開催時間	行 事
5月 1日 (水)	10時～15時	いきいき百歳体操
5月 8日 (水)	10時～15時	健康づくりについて (仮) 講師 保健福祉課健康増進グループ保健師炭田実加さん
5月15日 (水)	10時～15時	肩こり・腰痛改善エクササイズ 講師 カミカワカラダづくりアドバイザー塚田哲史さん
5月21日 (火)	10時～	ニッセイ財団いきいきシニア活動顕彰贈呈式 (札幌市 サポーター代表出席)
5月22日 (水)	10時～15時	大正琴の演奏と一緒に歌おう 企画会議
5月29日 (水)	10時～15時	ランチの日 (ハンバーグ定食)

感染症の発生状況によって、内容を変更する場合があります。

上川町公式LINEに、まちなかサロンのお知らせを掲載しています。

# まちなかサロン “きてみんか” のご案内

まちなかに「子どもからお年寄りまで」どなたでも立ち寄れる場所（サロン）を開設しておりますので、みなさんのご利用をお待ちしています。

まちなかサロンは、町民のみなさま（まちなかサロンサポート隊）のボランティアにより運営している施設です。

5月の開催は、毎週水曜日（午前10時～午後3時）

- 施設の食品衛生管理上、ご家庭で調理した食品等（漬物、山菜加工品、手作り調味料）をまちなかサロン “きてみんか” の食事では提供することができません。 差し入れ等はお控えください。
- 食物アレルギー対応はしていません。十分にご注意ください。

～感染症予防のため、以下のことに注意してご参加ください～

- 発熱や風邪症状のある方は、参加をご遠慮ください。
- 食事中以外は、マスクの着用を推奨します。
- 手洗い（または手指消毒）を徹底してください。
- 会話をする際は、十分な距離を保つことを徹底してください。
- 飲食の際は、座席の配置に工夫をしてください。
- 会場使用後の消毒作業にご協力ください。



まちなかサロンの場所は 上川町本町

## いきいきセンター たいせつの絆

サロン会場は2階多目的ホールです。

エレベーターを利用することができます。

※問い合わせ先※

施設の利用に関すること **上川町社会福祉協議会**（施設管理）

地域コミュニティ係 電話 01658-7-7555

サポーターに関すること **上川町保健福祉課**（サロン担当）

介護福祉グループ 電話 01658-2-4055

# 北海道上川保健所 精神保健相談のご案内

## 回覧

上川保健所では、心の健康に関する困りごとを抱える方やご家族の方を対象に、精神科医師による健康相談を行っています。

### \*こころの悩みについて

- ・統合失調症やうつ病などの精神的な病気かどうか知りたい。
- ・高次脳機能障害(頭部外傷・脳血管疾患後の記憶障害等)で困っている。
- ・アルコールに関する問題で困っている。
- ・家族が部屋に閉じこもっている。
- ・眠れない。
- ・物忘れがひどくなった。
- ・子どもが過食・拒食している。
- ・大切な人を亡くし、こころが苦しい
- ・受診させたいが、どうすればいいか など



### \*こころの病気に関する情報紹介

- ・退院したけれど、これからどうしたら良いだろう。
- ・治療や日常生活について相談したい。

### ★ 日時

原則毎月第2水曜日 13:30~16:00のうち1時間程度

令和6年度の相談日(日程は変わることがあります。詳しくは下記連絡先にお問い合わせください。)

4月10日	5月 8日	6月12日	7月10日	8月14日	9月11日
10月 9日	11月13日	12月11日	1月 8日	2月12日	3月12日

### ★ 場所

上川合同庁舎内 上川保健所

### ★ 担当医

上川保健所嘱託医 猪俣光孝医師(医療法人社団圭泉会 旭川圭泉会病院副院長)

### ★ 対象

上川保健所管内(鷹栖町、東神楽町、当麻町、比布町、愛別町、上川町、東川町、美瑛町、幌加内町)のご本人と家族。

### ★ その他

予約が必要です。相談日の2日前(その週の月曜日)までにご連絡ください。

料金は無料です。

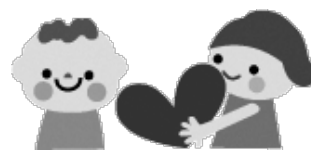
### 【連絡先】

北海道上川保健所健康推進課 健康支援係

住所: 〒079-8610

旭川市永山6条19丁目1-1上川合同庁舎1階

電話: 0166-46-5992(直通)



担当:役場 保健福祉課健康増進グループ 電話 2-4054