

# 高齢者の元気な生活を応援します！介護予防教室を開催中



山都町では、地域の皆様が健康で生き生きとした生活を送れるよう、介護予防教室を実施しています。この教室では、体を動かして筋力を鍛える運動と、脳を活性化させる認知症予防の内容も取り入れ、楽しみながら介護状態にならないことを目的としています。

**【開催曜日・場所】** 時間は午後2時～3時30分

火曜日：保健福祉センター千寿苑（多目的ホール等）

水曜日：馬見原公民館・蘇陽支所（会場を交互に実施しています。）

金曜日：清和支所・会議室

※参加された方には毎月の日程表をお配りしています。



参加している方からは「運動を続けたら、立ち座りが楽になった」「毎週顔を合わせるの、楽しく参加している」など、好評の声をいただいています。参加料は無料で、ご自分の都合に合わせて無理なく参加できますので、興味のある方は一度会場に足を運んでみませんか？詳しくは役場・健康福祉課までお問い合わせください。

問合 健康福祉課 ☎ 72-1229

## 6月は「心のきずなを深める月間」です。



みなさんの周りに、いじめや仲間外れはありませんか。「いじめをしている人を見て注意すると、自分がいじめや仲間外れにされるから知らないふりをしておこう。」と黙って見ている人も、いじめをしていることと同じになります。いじめや差別は、見ようとする意識がなければ見えてきません。いじめられている人の立場に立ち、少し勇気を出して「いじめをやめよう！仲間外れをやめよう！」と言ってみませんか。

いじめや仲間外れは子どもたちの問題ではなく、大人社会にも存在します。みなさんの周りをよく見てください。そして、職場や地域でも話し合いを始めてみませんか。暖かい輪をつなぎ、人と人の「心のきずな」を深めることで、いじめが起こらない、心の居場所となる学校、家庭、地域をつくっていきましょう。

### いじめ・不登校問題などの相談窓口について

相談機関名	相談時間	電話番号
24時間 子ども SOS ダイヤル	24時間	0120-0-78310 <small>なやみいおう</small>
熊本県教育庁 学校安全・安心推進課	平日 8時30分～17時15分	096-333-2720
熊本いのちの電話	24時間	096-353-4343
	毎日 16時～翌日8時 毎月10日 8時～翌日8時	0120-783-556

問合 学校教育課 ☎ 72-0443