

令和2年度

# 久宝寺コミュニティセンター 定期講座 受講生募集

対象者：15歳以上の八尾市在住または在勤者

(応募多数の場合は抽選となります。※初めての受講者優先)

直接申込	郵送申込
<b>4月6日(月)・7日(火) 午前9時～午後5時</b>	<b>4月8日(水)までの 消印有効</b>
久宝寺コミュニティセンターまで <u>1講座につき63円切手1枚</u> を持って お越してください。(代理可能)	<u>1講座につき往復はがき1枚</u> で <u>名前(ふりがなも)・住所・電話番号</u> ・ <u>受講したい講座</u> を明記し、 下記【連絡先】に送付してください。

【連絡先】〒581-0071 八尾市北久宝寺2-1-1

久宝寺コミュニティセンター運営協議会(電話:922-9967)

久宝寺コミュニティセンターで4月22日(水)の午前10時から

開講式及び講座受講に関する説明会を行います。※1

講座名	回数	講師	開催日 ※2	定員	活動費 ※3
英会話	22	林 トモコ	第1・3(水)13時～	20	4,400円
絵手紙	11	亀井 美佐子	第1(火)13時～	20	2,200円
おかしづくり	11	多葉 早希	第2(月)10時～	12	2,200円
すっきり体操 (ミニランポリン)	20	中本 昌子	第1・3(水) 13時30分～	15	4,000円
パッチワーク	20	道明 洋子	第2・4(火)13時～	20	4,000円
ハワイアンフラ	22	磯部 典子	第1・3(火)14時～	20	4,400円
ペン習字	22	山本 香雲	第2・4(木)13時～	20	4,400円
わくわく食育	10	大島 照子	第4(金)10時～	18	2,000円

講座の時間は1時間30分～3時間程度です(講座により異なります)

※1 新型コロナウイルスの影響で予定が変更になる可能性がありますのでご了承ください。

※2 開催日はあくまで原則であり、曜日等を変更する月もあります。詳しくはお問合せください。

※3 活動費は前納で返金不可です。また、教材費や材料費は別途自己負担になります。











# みんなの健康だより



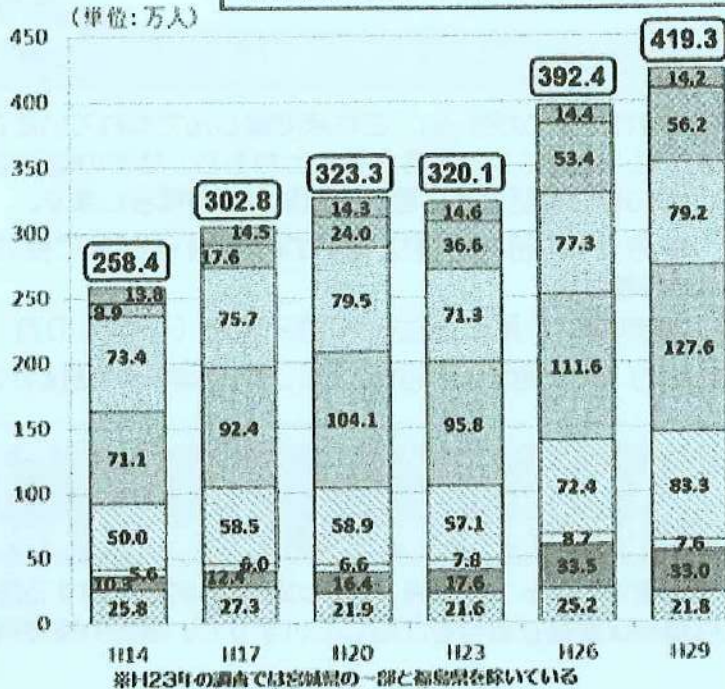
令和2年3月号  
久宝寺出張所  
電話:922-2233  
FAX:922-9967

こんにちは！出張所等の保健師が毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』を発行しています。今月のテーマは『こころの健康』についてです。

## こころの病気は誰でもかかりうる病気です！

精神疾患により医療機関にかかっている患者数は、近年大幅に増加しており、平成29年では400万人を超えており、うつ病や認知症（特にアルツハイマー病）などの著しい増加がみられます。

精神疾患を有する総患者数の推移（疾病別内訳）



- 認知症(血管性など)
- 認知症(アルツハイマー病)
- 統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害
- 気分(感情)障害(躁うつ病を含む)
- 神経症性障害、ストレス関連障害及び身体表現性障害
- 精神作用物質使用による精神及び行動の障害
- その他の精神及び行動の障害
- てんかん



厚生労働省「みんなのメンタルヘルス」より引用

- ♥ こころの病気は、うつ病をイメージされる方が多いでしょうが、他にも統合失調症、パニック障害、躁うつ病、強迫性障害、薬物依存症、発達障害など様々な病気があり、症状も個人によって様々です。
- ♥ 誰にでもかかる可能性があり、特別な病気ではありません。
- ♥ こころの病気になった場合は、体の病気と同じように治療を受けることが何よりも大切です。また、その多くは治療をすることで回復します。
- ♥ こころの病気は本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。気づかないうちに、無理をさせたり、傷つけたり、病状を悪化させているかもしれません。

## 気になる症状が長く続くときは、専門機関に相談しましょう！

こころの不調やストレス症状が長く続いている、日常生活に支障が出ている場合は、早めに、専門機関に相談することをお勧めします。

### ～初期の症状～

気分が沈む、憂うつ、何をするのにも元気が出ない

イライラする、怒りっぽい

何度も確かめないと気がすまない

誰かが自分の悪口を言っている

理由もないのに、気持ちが落ち着かない



不安な気持ちになる

周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる

胸がドキドキする、息苦しい

なかなか寝付けられない、熟睡できない、夜中に何度も目が覚める

何も食べたくない、食事がおいしくない

厚生労働省 HP : 知ることから始めようみんなのメンタルヘルス「こころの病気の初期サインに気づく」

