

保健だより

令和5年5月号 No.578

5月の保健福祉業務をお知らせします。

曜日	行事	健康ポイント	場所	時間(受付)	対象者
10 水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:00~15:00	申込者
	木曾障がい者総合支援センター とも巡回相談		保健センター (1階相談室)	13:30~16:00	希望者
	4ヶ月児健診		木曾町福島 保健福祉センター	(14:00~14:10)	該当者個人通知
11 木	離乳食教室(中~完了期)	1	保健センター	10:00~12:00	該当者個人通知
15 月	オーバー還暦の マシントレーニング教室	1	まめのわ フィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
	こころの健康相談		保健センター	10:00~11:30	希望者
17 水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:00~16:00	申込者
	ノルディックウォーキング教室	1	社会体育館	13:30~15:00	申込者
18 木	親と子の心と体の相談会		保健センター	13:00~16:00	申込者
20 土	インターバル速歩無料体験教室	1	社会体育館	昼の部13:30~15:00 夜の部19:00~20:30	申込者
23 火	乳房超音波検診	2	老人福祉センター	9:00~14:00	申込者
	マンモグラフィ検診	2		9:00~11:00	申込者
24 水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:00~15:00	申込者
25 木	オーバー還暦の マシントレーニング教室	1	まめのわ フィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
	福祉医療給付金振込日		※	※	該当者
	新型コロナワクチン集団接種		社会体育館	9:00~ ※午前のみ	申込者
26 金	離乳食教室(開始期)	1	保健センター	10:00~11:30	該当者個人通知
28 日	新型コロナワクチン集団接種		社会体育館	9:00~13:00	申込者
30 火	幼児健診		保健センター	(13:15~13:30)	該当者個人通知
31 水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:00~16:00	申込者

当事者グループミーティング・家族グループミーティングのご案内

5月14日～5月20日は、ギャンブル等依存症問題啓発週間です

依存症のことを正しく理解していますか？

アルコール・薬物・ギャンブルといった特定の物質や行為に過度にのめり込み、仕事や学業、健康、家庭…と色々な問題を抱えているのにやめられない状態が依存症です。依存症は「アルコール・薬物・ギャンブルに頼らない生き方」をすることで回復できる病気ですが、そのためには回復の場につながる事が大切です。

当事者グループミーティング

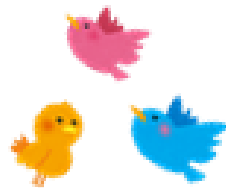
松本グループ

【日時】毎月第3金曜日

13:00～15:00

【場所】松本合同庁舎

(松本市島立1020)



長野グループ

【日時】毎月第1・3火曜日

13:30～15:30

【場所】精神保健福祉センター

(長野市下駒沢618-1)

グループではこんなことをしています

- ✓ 依存症についての学習・グループワーク
- ✓ 参加者同士の分かち合い・体験談



こんなことはありませんか？

アルコール・薬物・ギャンブルが原因で…

- ✓ 家族や友人との関係が悪化している
- ✓ 仕事や学業が疎かになっている
- ✓ ストレス解消の目的で始めたがのめり込んでしまった
- ✓ 睡眠や食事がおろそかになっている
- ✓ 問題を隠そうと嘘をついている
- ✓ 金銭を工面するために借金をしたり、手段を選ばなくなっている
- ✓ 誰にも相談できずに抱え込んでいる

強くなるより賢くならよう！

依存症について正しい知識を学び、適切な対応方法を身に付けることが、今抱えている問題を克服し、健康で落ち着いた生活を取り戻すこと＝回復につながります。

グループで同じ悩みを抱く仲間との分かち合いは、今のご自分の状態を客観的に理解し、問題を整理した上で、回復に向けて踏み出す支えにもなります。



ご本人がなかなか回復の場につながらない？

依存症になると、欲求をコントロールする脳の機能が弱くなるのでご本人が自分の問題に気づきにくいこともあります。また、問題に気づいていてもなかなか認めようとはしません。そのため、いくらご家族がご本人を説得しても問題は解決せず、尻ぬぐいや世話焼きなどの誤った対応はご本人との関係のもつれにつながる心配もあります。

まずは家族がつながりましょう！

ご本人が問題を自覚し、回復に向けた取組みを開始するまでには時間がかかることも多く、ほとんどのご家族が誰にも言えない大きなストレスを抱えていると言われます。

まずは、ご家族が相談の場につながり正しい知識を学び、適切な対応方法を身に付ける事が大切です。また、同じ悩みを抱くご家族との分かち合いは、今のご家庭の状態を客観的に理解し、問題を整理した上で回復に向けて踏み出す支えにもなります。

家族グループミーティング

【日時】毎月第2・4木曜日

13:30～15:30

【場所】※日によって会場が変わります

◎精神保健福祉センター

(長野市下駒沢618-1)

◎障がい者福祉センター・サンアップル

(長野市下駒沢586)

グループではこんなことをしています

- ✓ 参加者同士の分かち合い・体験談
- ✓ 家族の関わり方についての学習
- ✓ 依存症についての学習

【申し込み】長野県精神保健福祉センター
依存症担当まで：**026-266-0280**

※電話で事前にお申込みください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、休止する場合がありますので、かならず事前にお問い合わせください。

電話や面接での個別相談にも応じています。
まずはお気軽にお電話ください。