

島根いのちの電話 電話相談ボランティア養成講座受講者募集

「いのちの電話」は、自死予防を主な目的とした悩み事電話相談です。この活動を支えるのは、仕事や家庭を持ちながら研修を受けたボランティアの電話相談員です。

第1課程(公開講座 全15回)

受講期間:4月3日(土)から6月19日(土)までの第1・3・5土曜日
 時間:13時15分~16時30分
 場所:いきいきプラザ島根(松江市)・いわみーる(浜田市)・自宅等でのオンライン受講もできます
 募集人数:25人程度
 受講費用:10,000円 ※1講座1,000円で選択受講もできます。
 募集締切:3月20日(土)

第2課程(養成講座)

応募資格:第1課程を修了した人(10回以上出席)
 ※第1課程修了後、面接を経て受講の可否が決まります。
 受講費用:10,000円(その他、テキスト代2,000円程度、宿泊研修の費用がかかります)
 受講期間:令和3年7月~令和4年3月 毎週土曜日(第4土曜日を除く)

お問い合わせ

島根いのちの電話事務局
 電話:0852-32-5985 メール:s-inochi@smile.ocn.ne.jp

3月は「自死予防対策強化月間」です

こころがかぜをひいていませんか?

外出や交流の自粛、仕事や学業への不安等で誰もがストレスを抱えています。ストレスが長期間続くと、メンタルヘルスの不調をまねく恐れがあります。
 ひとりで悩まず、まずは信頼できる人や公的な機関に相談してみましょう。身近な人が悩んでいることに気づいたら、声をかけ、話をじっくり聞きましょう。

◎人生の様々な悩み(電話相談)

島根いのちの電話 電話:0852-26-7575
 月~金曜 9:00~22:00
 土曜 9:00~翌日曜22:00(年中無休)

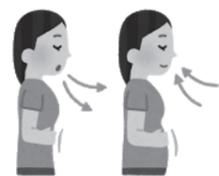
◎臨床心理士によるこころの健康相談

役場健康福祉課 電話:0854-54-2781
 実施日時:毎月第1月曜(原則) 14:00~15:00
 場所:役場仁多庁舎相談室 予約が必要です

こころの健康を守るポイント

- 電話やメール等を活用し、人との交流の機会をつくりましょう
- 規則正しい生活を心がけましょう
- 深酒や喫煙量の増加に注意しましょう
- ゆったりとした時間をもち、リラックスできることをこまめに実践しましょう

★気持ちを落ち着ける効果「腹式呼吸」 (下腹部が膨らんだり、へこんだりするように呼吸する方法)



●臍の下に手をあて、下腹部をへこますように息を吐いていき、苦しくならないところで、下腹部を膨らませる気持ちで、鼻から息を自然に吸っていく。これを数分間繰り返す。体の緊張も息とともに吐き出すようにイメージするとリラックス効果が高まります。

手話 体験教室

気軽に手話を体験してみませんか。
 手話に興味がある方、聴覚障がいに対する理解を深めたい方、一緒に学びましょう。



内容:聞こえないってどういうこと? 手話について学ぼう!

日時:3月13日(土)
 14:00~16:30
 場所:カルチャープラザ仁多(2階 青年婦人研修室)

対象:雲南地域(雲南市・奥出雲町・飯南町)に在住または在勤の方(手話初心者の方)
 参加費:無料(事前申し込みが必要です)
 申込方法:下記までご連絡下さい。

お申し込み

社会福祉法人 雲南広域福祉会
 地域活動支援センターパレット
 電話:0854-45-0020 FAX:0854-45-2895
 メール:palette@unnannfukushikai.or.jp

令和2年度 電源立地地域対策交付金事業 大仁農道の舗装改修工事を 行いました

電源立地地域対策交付金は、ダムなどの発電施設所在市町村に対し、住民の利便性向上のための事業や、地域の活性化を目的とした事業を支援するために国から交付される交付金です。

平成30年度から引き続きこの交付金を活用して、大仁農道の経年劣化の著しい区間において舗装改修工事(延長:200m)を実施しました。これにより、通行車両への影響が小さくなり快適な通行が期待されます。



舗装改修を行った梅木原地内の道路

環境にもお財布にも やさしい生活にチャレンジ!! 「窓やサッシで快適に」

暖房をつけているのに部屋が寒いと感じることはありませんか?部屋から出ていく熱の半分は窓からとされています。しかも窓で冷やされた空気が下に流れ床へと広がることで、天井付近は暑いのに足元は寒いという温度差も生まれてしまいます。

窓の冷気対策はカーテンの見直しから。断熱性のある厚手のもの、床につくくらいの長いものにすると良いです。また、窓用断熱シートも効果的です。結露を防ぐ効果のあるものもあります。さらに、二重窓や複層ガラス、トリプル樹脂サッシに交換すると断熱性が上がり結露の心配も無くなり、快適になりますよ。
 (筆者も一昨年、リフォームして二重窓にしたところ、思った以上に快適になりました!)

地球温暖化防止対策地域協議会・エコナйт
 (奥出雲町在住しまねエコライフサポーターの会)



男女共同参画山柳

手料理に 文句言わせぬ 味見させぬ

味見させぬ

何かと味にうるさい夫の口を封じるために、最後の仕上げのところで夫に味見をさせてもらっていただきます。

料理洗濯 一つできない

家掃除

長期留守中に料理や洗濯は頑張っていた夫だったが、帰ってみたら掃除はまったくしていません。

奥出雲町男女共同参画サポーター