

安心して集える交流の場

『認知症カフェ』に参加しよう！

あねとすオレンジカフェ

問い合わせ
あねとすデイサービストレーニングセンター
(☎577-3483)
とき 9月10日(日) 午前10時～正午
ところ あねとすデイサービストレーニングセンター
参加料 100円

オレンジカフェ東都

問い合わせ
介護サポーターズ深谷・森田さん (☎571-0757)
長寿福祉課 (☎574-8544)
とき 9月14日(木) 午後1時30分～4時
ところ 東都医療大学
参加料 100円

ふじさわ苑オレンジカフェ

問い合わせ
ふじさわ苑 (☎574-1237)
とき 9月17日(日) 午前10時～正午
ところ デイサービスセンターふじさわ苑
参加料 100円

カフェ・オレンジヴィラ

問い合わせ
フラワーヴィラ (☎584-5550)
とき 9月24日(日) 午前10時～午後1時
ところ デイサービスセンターかぐや姫
参加料 無料(昼食を希望するかたは350円)

エンゼルオレンジカフェ

問い合わせ
エンゼルの丘 (☎546-1200)
とき 9月21日(木) 午前10時～11時30分
ところ つばさ保育園
参加料 無料

桜カフェ

問い合わせ
桜寿鶴ことぶきデイサービスセンター
(☎501-5255)
とき 毎週日曜日 午前11時～午後3時
ところ 桜寿鶴ことぶきデイサービスセンター
参加料 100円(昼食を希望するかたは別途500円)

家族の介護で悩みを持つ人たちの交流の場

介護者のつどい

問い合わせ 介護サポーターズ深谷・森田さん (☎571-0757)
とき・ところ ①9月16日(土) 午後1時30分～4時・コープみらいプラザ深谷
②9月20日(水) 午後1時30分～3時30分・原郷342-1大沢さん宅(ショートステイだんらん隣)

介護予防の知識と技術を身につけられます！

介護予防サポーター養成講座

問い合わせ 長寿福祉課 (☎574-8544)

介護予防の知識と、おもりを使用した体操『深谷っかつ体操』の技術を身につけ、地域でボランティアとして活動するための講座です。
対象 市内在住で、ボランティアとして月1～4回程度の介護予防事業に参加できるかた

とき 10月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)、11月1日(水)・8日(水)・16日(水)・22日(水) (全8回) 午前9時30分～11時30分

ところ 深谷公民館

定員 20人

申し込み 9月20日(水)までに問い合わせ先へ



▲受講後は、自治会でされる『通いの場』などの介護予防事業で、ボランティアとして活躍しています。

9月10日(日)～16日(土)は自殺予防週間です

こころの不調を感じたらひとりで悩まず相談を！

問い合わせ 保健センター (☎575-1101)

毎日の生活で無理が続くと、こころのバランスが崩れやすくなります。また、こころが追いつめられると、誰でもこころの病気にかかる可能性があります。



こころの不調を感じたら、早めに相談を！

こころの不調を感じたら、1人で悩まず誰かに相談してください。また、身近な人が『疲れている』『元気がない』など、いつもと違うと感じたら、声を掛け、早めに専門機関につなぎましょう。市では、心の健康や病気、福祉制度などの相談窓口として『こころの相談』を、毎月1回開設しています。開設日時は『広報ふかや』の19ページに毎月掲載していますので、予約の上、ご利用ください。



少し疲れたかな…そんなときは

『こころの体温計』でチェック！

『こころの体温計』は、気軽に、いつでも、どこでも、ストレス度や落ち込み度をチェックできるシステムです。体調が悪いときに体温を測るように、少し疲れたと感じたら、こころの体温を測ってみませんか。

こころの体温計は、携帯電話、スマートフォン、パソコンから利用できます。利用料は無料(通信料は自己負担)です。



簡単!こころのストレスチェック!

深谷市 こころの体温計 **検索**

<https://fishbowlindex.jp/fukaya/>

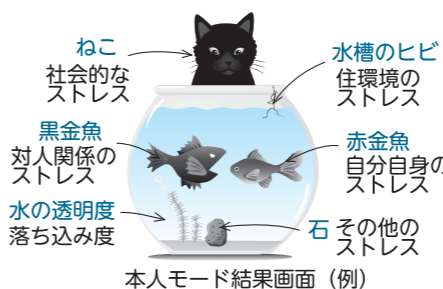
携帯電話・スマートフォンはこちらから▶



♡♡♡ こころの体温計 ♡♡♡ 各モード紹介 ♡♡♡

本人モード ストレス度・落ち込み度のチェック

本人の健康状態や、人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。



本人モード結果画面(例)

家族モード

あなたの大切な心の健康状態がわかります。



ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプですか?



赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいるママの心の健康状態をチェックします。



アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのかわかります。



楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

悲観的に考えがちな方に楽観主義をお勧めします。



(注意) このシステムは医学的判断をするものではありません。