

認知症のかたとその家族が安心して集える交流の場

『認知症カフェ』に参加しよう！

【利用時のお願い】 感染症拡大防止のため、利用時はマスクの着用を推奨します。事前に自宅での検温をお願いします。また、急ぎょ中止となる場合があります。

名称	問い合わせ	とき・ところ	参加料
えみ 笑力フェオレンジ	笑力フェ(☎598-8020)※要予約	2月10日(月)午前10時～11時・笑力フェ(JR岡部駅前)	100円
オレンジカフェ 東都	東都大学(☎574-2500)※要予約 大学で学生や先生と交流しましょう	2月13日(木)午後1時30分～3時・東都大学	100円
瑠璃色のふるさと	大里広域地域包括支援センター市社会福祉協議会(☎573-6869)※予約不要	2月19日(水)午前10時～11時30分・瑠璃光寺(稲荷町北9-25)	100円
ふじさわ苑 オレンジカフェ	ふじさわ苑(☎571-1234)※要予約	2月23日(日)午前10時～11時30分・ふじさわ苑デイサービスセンター	100円
カフェ・オレンジ ヴィラ	フラワーヴィラ(☎584-5550)※電話で要予約	2月23日(日)午前10時～正午・デイサービスセンターかぐや姫	無料
フラワーヴィラ 花園テラスカフェ	フラワーヴィラ(☎584-5550)※認知症に関する交流だけでなく、誰でも参加できます。	毎週水曜日の午後1時～3時・フラワーヴィラ花園テラス	100円

※認知症に関しては、地域包括支援センターでも随時相談できます。

がん患者の仕事と治療の両立を支援！

がんワンストップ相談

【問い合わせ】 県疾病対策課(☎048-830-3651・✉a3590-06@pref.saitama.lg.jp)

対象 県内在住・在勤で就労中のがん患者のかた(休職中を含む)

相談日 各日午後6時15分～8時15分(最終受付＝午後7時45分)※要事前予約

2月 6日(木)・20日(木) 3月 6日(木)・13日(木)

相談方法 対面、電話、オンライン

内容 働きながら『がん治療』を行うかたの悩み相談

申し込み 県ホームページから電子申請または、電話・メールで問い合わせ先へ

※相談会場など詳しくは、県ホームページ(右記QRコードからアクセス)でご確認ください。



『公園ウォーキング』参加者募集

【問い合わせ】 アクアパラダイス・パティオ(☎574-5000)

季節や自然を感じながら心地よくウォーキングを楽しみませんか。

対象 18歳以上の市内在住者

とき 3月7日(金)午前10時30分～正午、午後1時30分～3時

ところ アクアパラダイス・パティオ公園(深谷グリーンパーク)内

定員 各回15人(1人1回のみ参加可)

持ち物 汗拭きタオル、飲み物

※運動のできる服装でお越しください。

申し込み 2月13日(木)午前11時から電話で問い合わせ先へ



こころの健康講座

睡眠負債と健康リスク～睡眠を見直してみよう～

【問い合わせ】 保健センター(☎575-1101)

対象 市内在住者

とき 3月7日(金) 午前10時～11時30分

ところ 藤沢公民館大会議室 定員 100人

※車で来場のかたは、藤沢公民館西側駐車場をご利用ください。

講師 青木康弘氏(プラーナクリニック院長)

申し込み 2月12日(水)午前9時から市公式LINEの友だち登録(右記QRコードからアクセス)

をした後に、『子育て・健康』→『健(検)診・教室・講座の申込予約』→『大人が対象のもの』から講座を選択して必要事項を入力、または電話で問い合わせ先へ



ひとりで悩んでいるあなたへ

こころの声を聴かせてください



【問い合わせ】 保健センター(☎575-1101)

『生きているのがつらい』『いなくなっていきたい』など、不安やストレスを抱えて独りで悩んでいませんか。皆さん一人ひとりが、かけがえのない大切な存在です。少しずつ、どんな方法でも、あなたの今の気持ち、つらい思い、SOSを伝えてください。

生きているのがしんどいあなたのためのWeb空間『かくれてしまえばいいのです』

『かくれてしまえばいいのです』は、NPO法人ライフリンクが運営する『オンライン上の「かくれが」』をコンセプトにした、生きているのがしんどいと感じている子ども・若者向けのWeb空間です。匿名・無料で24時間いつでも利用することができます。

対象 生きることがしんどいと感じている子ども・若者

利用方法 『かくれてしまえばいいのです』ホームページ(右記QRコードからアクセス)から利用



LINEでお悩み相談『こころのサポート@埼玉』

不安な気持ちになって夜寝付けない、友達付き合いがうまくいかない、家族のことで相談したいなど、心に関する悩みを、LINEで気軽に心理カウンセラーに相談できます。

対象 埼玉県内在住・在勤・在学者

とき 3月31日(月)までの毎日午後7時～11時(受付は午後10時30分まで)

相談方法 『こころのサポート@埼玉』を友だち登録(右記QRコードを読み取りまたは、LINEの『友だち追加』からID『@kokosai』を検索)してトーク画面から相談



心の状態を知る『こころの体温計』

本人によるストレス度、落ち込み度のチェックができるほか、家族の心の健康状態をチェックできるなど、さまざまなモード(チェック方法)で心の状態を知ることができます。

内容 本人モード＝自分自身の心の状態をチェック、家族モード＝家族や身近なかたの心の状態をチェック、赤ちゃんママモード＝赤ちゃんをお持ちのお母さんの心の状態をチェックなど、6つのモードによる心の状態などのチェック

利用方法 『こころの体温計』ホームページ(右記QRコードからアクセス)から『チェック開始』を押して利用



▲チェック方法の例(家族モード)

