

## 「こころの健康 編」

### こころの病気は誰でもかかりうる病気です。

近年、こころの病気になる人たちは急増し、国内の患者数は300万人以上に及んでいます。こころの病気というと、うつ病をイメージされる方が多いでしょうが、他にも統合失調症やパニック障害、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。いずれも、誰でもかかる可能性があり、特別な病気ではありません。

**こころの病気も早期発見、早期対処が大切です。抱え込まず、早めの相談を。**

こころの病気は、自分では症状に気づきにくいのも大きな特徴です。

**気になる症状が長く続く場合は専門機関（精神科・心療内科等）に相談することをお勧めします。**



参考) 厚生労働省ホームページ「こころの健康サポートガイド」

## 『お楽しみ栄養改善教室』参加者募集のお知らせ

申込 問 地域包括支援センター ☎62-8200

65歳以上の住民（要介護・支援認定を受けていない方）を対象とした『お楽しみ栄養改善教室』を開催します。

今年度は富士見町社会福祉協議会 複合福祉施設 清泉荘の調理室で『パン作り体験』を行います。管理栄養士による『パン食に合うサイドメニュー（副食）』の講義もあります。

定員は15名。（定員を超えた場合、選考とさせていただきます。）費用は無料です。

【日 時】 平成28年3月11日(金) 9:00～12:00

参加者が多い場合、午後の部を設けます。

【場 所】 富士見町社会福祉協議会 複合福祉施設 清泉荘 調理実習室(信濃境)

【持ち物】 筆記用具、必要な方は老眼鏡、エプロン、三角巾、マスク

【申し込み方法】 2月26日(金)までに電話にてお申し込みください。

