

～大切な家族を自死で亡くされた人へ～「家族の集い」

この会は、とっとり自死遺族自助グループ「コスモスの会」の協力により開催しています。

大切な家族を自死で亡くされた人が集い、安心して語り合い、気持ちを分かち合う会です。

【日時】 6月6日（火）

午後2時～3時30分

【場所】 鳥取市さざんか会館

（鳥取市富安2-104-2）

※事前申込不要

※匿名での参加も可能です

※他の人の話を聴くだけでもかまいません

【問合せ先】 鳥取県立精神保健福祉センター

☎0857-21-3031

東部ハートフルスペースをご存じですか？

鳥取県教育支援センター「東部ハートフルスペース」は、不登校傾向の高校生や家庭で悩んでいる20歳くらいまでの不登校（傾向）、ひきこもりの心配のある青少年とその家族や関係者の相談に応じています。

6月も智頭町に出張します。気軽に相談ください。

【日時】 6月13日（火）

午後2時～4時まで

※6月12日までに要予約

【場所】 ほのぼの 介護指導室

※相談料はかかりません。

※秘密は厳守されますのでご安心ください

【予約・問合せ先】

鳥取県教育支援センター

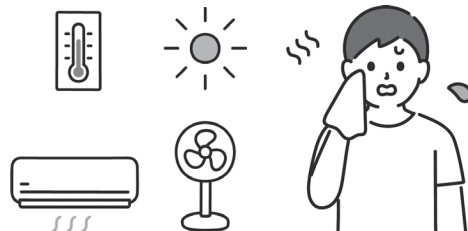
東部ハートフルスペース

☎0857-28-2388



おしらせ

熱中症を予防しよう！



これからの時期は熱中症予防が重要です。日頃から心掛けたい熱中症予防4つのポイントを紹介します。

【熱中症予防4つのポイント】

☆室内を涼しくする！

熱中症は室内でも発生します。扇風機やエアコンを上手に使い、日中・夜間とも室温を適温に下げましょう。また、うちわを保健センターにご用意しましたので、希望の人はお早目にお越しください。

☆こまめに水分・休息をとる！

暑い日は活発に動いていなくても知らずに汗をかいています。夜トイレに行くのが面倒だからと控えず、のどが乾いていなくてもこまめに水分を摂りましょう。暑さを余り感じていなくても身体には負担がかかっています。こまめに休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

☆家族・地域で声をかけあう！

高齢者は暑さやのどの渴きを感じにくく、小さなお子さんは自分では予防策をとることが難しいです。家族や周囲の大人が積極的に声をかけるなど、みんなで熱中症を防ぎましょう。

☆天気予報・熱中症警報に気をつける！

天気予報や熱中症警報などの情報を活用し、暑くなる時間を避けて行動するなど十分な対策を取りましょう。

【問合せ先】 保健センター福祉課保健師

☎75-4101