



市民リレー元気の輪



山崎 恵理子さん  
からのご紹介

No.44 荒井 孝芳 さん (中町)



自己紹介

中町で荒井仏具店を営んでいます。生まれてすぐの頃、父の仕事の関係で神奈川県川崎市に引っ越し、中学2年生のときに中野市に戻ってきました。

家業の仏具店は、昭和50年から営業。歴史ある飯山仏壇で腕を磨きました。仏具だけでなく、お祭り用具などの修理をしたり、月1度、異業種交流会でお線香やろうソクの販売に、群馬県や茨城県、栃木県へ行ったりなど、幅広く活動しています。

他にもお寺さんには聞きづらいことなど、ご相談に乗っていますので、お気軽にお訪ねください。

元気の秘訣

家庭菜園で野菜を作りながら、体を動かしています。来年の春から、母の実家である柳沢に田畑を借りて、ブドウとお米の栽培に挑戦する予定です。

川崎に球場があったので、野球観戦も趣味。テレビはあまり見ませんが、YouTubeはよく観ています。上念司さんや有本香さんなど、世界の経済情報などを扱った情報番組が好きで、興味を持って観ています。

おらほの自慢

毎年8月24日に開催される、法運寺六地藏のお祭りが自慢です。商店街の人たちもたくさん集まり、いろいろなイベントや夜店で、とてもにぎわいます。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報

介護予防のための各種健康教室を開催します。市内在住で65歳以上の人なら、どなたでもご参加いただける教室です。  
※送迎はありません。

問 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線 366)

わかがえり教室

自宅で行える運動、脳トレ、栄養やお口の健康などについて仲間作りをしながら楽しく学べる教室です。

- ▶日時 12月13日(木)~ 週1回、全12回(約3カ月間) 午前9時30分~11時30分
- ▶会場 北部公民館 ※要申込
- ▶定員 1コース20人
- ※昨年の教室参加者は参加不可。

さんさん講座

音楽、体操、健康に関する講話など毎回いろいろなテーマで介護予防の講座を開催します。

- ▶内容 「みんなで楽しく脳若ゲーム①」
- ▶日時 11月16日(金) 午前10時~11時30分
- ▶会場 豊田文化センター
- ▶持ち物 運動できる服装、飲物、タオル、上履き
- ▶内容 「自分らしい終活を考える ~エンディングノートを通して~」
- ▶期日 11月30日(金) 午前10時~11時30分
- ▶会場 中野保健センター
- ▶内容 「病気があっても最期まで在宅で暮らすために」
- ▶期日 12月7日(金) 午前10時~11時30分
- ▶会場 中野保健センター

生き生き! 健康メモ

ひとりひとりがいのちをつなぐゲートキーパーに

中野市の自殺者数は2015年~17年で合計26人。自殺率は年々減少していますが、中野市は60歳以上の高齢者や20歳代の若年者の自殺率が高いという実態があります。

自殺は個人の問題ではなく、社会の問題として考えられています。一人でも多く、大切ないのちを守るため、皆さんもできることから始めませんか?

**ゲートキーパー養成講座**

ゲートキーパーは「命の門番」という意味で、職場や家庭、地域の中で悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につながることをいいます。自殺の現状を知るとともに、生きる意味やこころの大切さについて考えることを通して、ゲートキーパーの役割について学びませんか?

周囲で悩んでいる人の力になりたいと考えている人の参加をお待ちしています。

**演題** ①「大切な命、命の価値をもう一度考える」  
②「支える命、自殺のころと向き合う」

**日時** ①12月5日(水) 午後2時45分~4時30分  
②12月14日(金) 午後3時~4時30分

**講師** 佐久大学看護学部准教授 朴相俊さん

**会場** 中野市役所4階会議室

※①、②両方の講演へのご参加がおすすめです。

問 健康づくり課 ☎(22) 2111(内線242)

▼保健だより

2018年度健康づくり実践賞・こころの標語入選作品

○健康づくり実践賞受賞者

高橋 詩朗 さん  
77歳にして28本すべて治療経験無し of 素晴らしい歯の持ち主。歯の健康のために、毎日歯と歯肉をよく磨くように心掛けていらっしゃいます。

○こころの標語入選作品

賞名	標語	氏名
最優秀賞	気が付いて 悲しむ人が 居ることに	高見澤 眞智子 さん
優秀賞	守りたい その笑顔 その命 大切に思う人がいる。	笹岡 千恵子 さん
優秀賞	つらいこと お空に話せば スッキリするさ	川口 実敏 さん
優秀賞	辛いんだね きっと支えてくれる人が そばにいるよ	田川 明子 さん

入選作品はポスターやのぼり旗などで活用します。ご応募ありがとうございました。

こころの健康相談

こころに関する専門医師が相談に応じます。(無料・予約制) 秘密は固くお守りします。

期日 12月13日(木)  
時間 午後2時~4時  
会場 中野保健センター  
※相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。  
※健康づくり課窓口では、いつでも相談を承ります。

電話健康相談所 ☎0269(23)0300 午前8時30分~午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)

女性相談 ☎0269(23)4810 午前9時~午後5時(土・日・祝日、年末年始を除く)

休日緊急診療所(中野保健センター内) ☎0269(23)2255