



大切な人のこころといのちを守るために

3月～4月は生活環境が大きく変化することで、こころが疲れやすく、こころのバランスが崩れてしまう人が多いと言われています。

自分や周囲にこんな変化はありませんか

- ・ゆううつな気分が続く。
- ・今まで楽しかったことが楽しめない。
- ・眠れなかったり、寝すぎてしまう。
- ・食欲がわかない。・体がだるい、疲れやすい。
- ・表情が暗くなった。
- ・自分を責めてばかりいる。
- ・涙もろくなった。・反応が遅くなった。
- ・飲酒量が増えたようだ。



●富山県こころの電話

まずはお電話を

☎428-0606 (平日9:30～17:00)  
☎0570-074-333 (平日の17:00～翌日9:30)  
(休日は24時間受付)

●24時間子供SOSダイヤル

☎0120-0-78310  
(通話料無料)



2/3 第2回 山室地域共生プロジェクト研修会

「誰もが幸せになる山室地域をつくろう」を合言葉に、町内会や各種団体、山室地域の福祉支援機関、保育・教育関係の皆さん25名が研修に参加しました。



富山大学疫学・健康政策学の立瀬助教による講義のあと、4つのチームに分かれて、自由トークのワークショップがスタート!



山室の良いところやもっと良くしたいこと、地域の活性化につながる意見など前向きなアイデアがたくさん出てきましたよ! さすが山室です! ワークショップの発表タイムもとても和やかでした。皆さんからいただいた貴重なご意見は、今後の地域共生プロジェクトの運営に活かしていきたいと思っています。【主催】山室校下自治振興会

1/20

高屋敷一区高砂会だより

久々に開催したふれあいサロンでは詐欺防止の講習会を開催。山室交番の押田主任を講師に、巧妙化した詐欺への対応などを学びました。30名の参加者は、熱心に聴き入り、有意義な時間となりました。



詐欺に気をつけましょう



- ※ 言葉だけで「警察の者です」と言われても信用しない
- ※ お金やカードなどの話が出たら【詐欺】と疑うこと
- ※ おかしいと思ったら、家族や周りの人に相談する

相談は… 緊急ダイヤル110番  
#9110 (心配事警察相談ダイヤル)

2/14 美味しいおみそにな～れ



恒例の「みそづくり講座」に20名が参加しました。新村こうじみそ商店の新村先生から、みそづくりの極意を学びました。秋には美味しい我が家のおみそが仕上がりますね! 秋が楽しみですね。



2/27

竹取りおひなさま

暖かな陽ざしがうれしい昼下がり、有志が集まってクラフト会を開きました。大きな竹やドングリ・松ぼっくりなど、森の恵みを使ったナチュラルなおひなさまが完成し、みんなにっこり!



裏先生(山室町内)を囲んで

3月に入りました。今年度もあとわずか…。町内会や各種団体の皆さまには、この1年、校下のいろいろな活動にご尽力いただき、ありがとうございました。来年度も、より良い山室地域のために、皆さまのお力添えを賜りますようお願い申し上げます。三寒四温が続きます。どうぞご自愛くださいませ。(編集室)



地域活動の情報をお待ちしております

山室校下の町内会や各種団体・サークル・クラブの活動情報を編集室までぜひお寄せください。記事のデータは、毎月15日ぐらいまでにお送りいただきますと次月号に掲載できます。

こちらまで

yamamuro999@yahoo.co.jp