

あなたの「ホッと一息」をお手伝い

『ふくここ』

～ふくしま心のケアセンター 県中・県南方部センターだより～

2016年11月発行

第26号

(隔月発行)

県中・県南方部センター自殺予防セミナー「心の健康講座」

活動紹介： 笑い与健康～笑ってストレス解消！生活習慣病予防！～

当センターでは、毎年9月の自殺予防週間に合わせて市民の方向けに『自殺予防セミナー「心の健康講座」』を実施しています。今年度は、**福島県立医科大学医学部疫学講座 大平哲也先生（いわき市出身）**をお招きし、「**笑い与健康～笑ってストレス解消！生活習慣病予防！**」と題した講演会を開催しました。郡山会場 42 名、白河会場 69 名、合計 111 名の皆さんに参加していただきました。

講義の前半では、「笑い」の定義のお話がありました。

- ①笑いとは「ユーモアに対する身体的な反応」である
- ②笑いは「身体動作」と「発声」の2つから構成される
- ③笑うと腕、足、体軀など身体の多くの部分の筋肉を使う

そういえば、本当に可笑しいとき、全身で笑っていますよね！
涙まで流して…

後半では、「笑いヨガ」の体験をしました。

とにかく楽しい！！そして、為になる。

講演会は、**笑いの効能、心身の変化を実体験する場**となりました。



＼大盛況でした！／



活動紹介：陶芸の集い

9月9日、白河市の鹿島神社のお隣「鹿島焼 アートまなべ」を会場に第2回目の「陶芸の集い」を開催しました。

「陶芸の集い」のきっかけは、**当センターで訪問支援させていただいている方の「陶芸だったら、みんなとしてみたい。」という言葉**でした。これを機に県南地域に避難されているかたがたにも声掛けさせていただきました。

当日は、真鍋さんのとってもおいしい手作りランチ

「ばあばごはん」を楽しんだ後、陶芸教室が始まりました。

真鍋さんの丁寧な指導のもと、参加者もスタッフも熱心に作品づくりに取り組みました。あっという間に時間が過ぎましたが、それぞれ工夫を凝らしたものができあがりしました。

作品を作る楽しみだけでなく、皆さんと顔を合わせるといふ楽しみもあります。

真鍋さんが「もう知らない仲じゃないんだから、陶芸の集いでなくても遊びにおいで。」と言ってくれました。

真鍋さんとのおしゃべりも楽しみのひとつになりました。



活動紹介：方部連絡調整会議を開催しました。

- 県中・県南方部センター 方部連絡調整会議
- 日時：平成 28 年 10 月 7 日（金）13:00～16:00
- 会場：郡山市音楽・文化交流館（ミューカルがくと館）大ホール

方部連絡調整会議は、ふくしま心のケアセンターの活動を関係機関に周知するとともに、関係機関と繋がりがよりよい支援を考えていくために年 1 回実施しております。

今年度は「復興公営住宅への支援の現状と課題」について協議をしました。
福島県障がい福祉課、避難地域復興局をはじめ、医療機関、保健福祉事務所、市町村、社会福祉協議会、特定非営利活動法人 3.11 被災者を支援するいわき連絡協議会（郡山）等の 22 機関 29 名の方々に出席いただきました。

参加機関からは「このような会は年に複数回開催した方が良い」との声もいただきました。

当方部センターに対していただいたご意見をしっかり受け止め、今後の活動につなげていきたいと考えております。



交流の場、ドリンクスペース ^ ^

「ふくここ」も創刊号から展示しました！



『ストレスと癒しを学ぶ市民講座』のご案内

日時：平成 28 年 12 月 8 日（木）14:00～16:15

会場：郡山市音楽・文化交流館（ミューカルがくと館）大ホール

対象：県中・県南地域にお住まいの方

内容：当センター臨床心理士による講話「ストレスとうまくつき合うコツ講座」
認定インストラクターによるリラクゼーション体験「タッピングタッチ」

タッピングタッチは指先でタッチすることを基本としたシンプルなケアの手法です。
こころと体の緊張をほぐし、不安やストレス反応などを和らげ、リラックスする効果があります。

定員：80 名 ※参加費無料

申込：電話・FAX で平成 28 年 11 月 30 日（水）までにお申し込み下さい。

電話 024-983-0274 FAX 024-983-0276



●発行元

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会
ふくしま心のケアセンター
県中・県南方部センター

〒963-8024

福島県郡山市西ノ内 1 丁目 3-24

成和ビル 1 階

Tel 024-983-0274

Fax 024-983-0276

<http://kokoro-fukushima.org/>



【お問い合わせ先】

被災された方々やその支援をされている方々からのご相談

その他のお問い合わせ

被災者相談ダイヤル“ふくここライン”

TEL 024-925-8322

平日 9:00～12:00、13:00～17:00

ふくしま心のケアセンター 基幹センター
TEL 024-535-8639 FAX 024-534-9917

〒960-8012 福島市御山町 8-30
（県保健衛生合同庁舎 5 階）