

## かけがえのない「命」をみんなで守るために

～9月10日(金)から16日(木)は『自殺予防週間』です～

▶問い合わせ 福祉課 ☎73-3015

身近にいる人の悩みに気付いたら、声を掛け、支え合しましょう。

一人ひとりが身近な人の様子を気に掛け、こころのサインに気付くことが、命を守ることにつながります。

### あなたができること

- ① 気付き** いつもと違う様子、気になる様子に気が付いたときは声を掛けましょう
- ② 傾聴** 話を素直に聴く。本人の気持ちや言葉を否定せず、そのまま受け止めましょう
- ③ つなぎ** 悩みの解決に向け、相談窓口につながるようサポートしましょう
- ④ 見守り** これまでどおり話し掛けたり、心身の負担に配慮しながら、日々の様子を見守りましょう



### 困ったときは、一人で悩まず、気軽にご相談ください

- ① 市の窓口 福祉課 ☎73-3015  
 保健師、社会福祉士などが対応します。  
 相談内容に関する秘密は固く守りますので、安心してご相談ください。



- ② 相談機関一覧

相談機関	電話	相談時間
県精神保健福祉センター こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	平日 午前9時～午後4時30分 午後6時30分～10時
香川いのちの電話	087-833-7830	毎日 24時間
よりそいホットライン	0120-279-338	毎日 24時間
県西讃保健福祉事務所	25-2052	平日 午前8時30分～午後5時15分

### 自殺予防週間事業 講演会『もしかしてアルコール依存症?』

要申込

日 時 9月11日(土) 午後2時～  
 (開場:午後1時30分)  
 講 師 海野 順 (医療法人社団光風会 三光病院院長)  
 場 所 マリンウェブ  
 注意事項 前日までに申し込みが必要  
 申し込み・問い合わせ 福祉課 ☎73-3015  
 FAX73-3023

### 全国一斉 暮らしとこころの相談会

日 時 9月14日(火) 午前10時～午後1時  
 相談方法 電話相談:予約不要 面接相談:要予約  
 相談電話番号 ☎087-802-5228 (相談日のみ開設)  
 場 所 香川県弁護士会館 (高松市)  
 申し込み・問い合わせ  
 香川県弁護士会事務局 ☎087-822-3693

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止になる場合があります。



## 今が大事!フレイル(虚弱)予防

No.4

▶問い合わせ  
 健康課 ☎73-3014

～取れていますか?体に必要なたんぱく質!～

暑い日が続く、体がだるく食事が減っていませんか。食事が減ると栄養が不足する「低栄養」になりやすくなります。「低栄養」になると体重が減少し、筋肉量の減少や筋力低下が起こり、フレイル(虚弱)に近づいていくという悪循環が加速します。「低栄養」を改善するには、バランスの良い食事を取ることが大切です。特に、高齢者は不足しがちなたんぱく質をしっかり取りましょう。

### ポイント 片手が目安!!

高齢者が1日に必要なたんぱく質の目安です。これらの食品を全て取ると約1日分です。



### たんぱく質を1日で取ることが難しい場合のひと工夫!!

- ・コーヒータイムには豆乳をプラスして豆乳ラテで楽しむ
- ・間食は、ヨーグルトなどたんぱく質が多いものを選ぶ
- ・缶詰や冷凍食品などを活用する
- ・常備しやすい豆腐を冷蔵庫に入れておく
- ・バランスよく食材を揃えることが難しい場合は、配食サービス(弁当)などを利用する



▲三豊市介護予防レンジャー「色々食べるんジャー」

※疾患などで食事制限がある人は、主治医の指示に従ってください。



## 金属ごみ・有害ごみを収集します

▶問い合わせ 環境衛生課 ☎73-3007

※市役所・各支所の持込場所でも、毎月2回(第2・4日曜日の午前7時～9時)回収しています。

・傘は、骨以外のビニールや布を取り除いてください。  
 ・事務所や商店、農業などの事業活動に伴うごみは回収できません。

注意事項  
 ・50cm以上のものは、粗大ごみになります。  
 ・取り除いてください。



収集日 9月29日(水)  
 ※午前8時までに出していただく。  
 収集場所  
 自治会ごみステーション  
 収集品目と出し方  
 ① 乾電池  
 ② 蛍光灯・電球  
 ③ 水銀温度計  
 ④ 使い捨てライター  
 ⑤ 金属ごみ(やかん、鍋、フライパン、傘の骨などの家庭用金属製品)  
 5つの品目ごとに分けて、キャリールに入れて出してください。