わくわくデイサロン 11/16～12/15

65歳を過ぎたら介護予防を始めませんか。
初めての人大歓迎！

▶日　　時　水曜・金曜
　　9時50分～11時20分
▶場　　所　地域活性化センター（オイコス）
▶申込資格　65歳以上で町内に住所を有し、
　　要介護認定を受けていない人

申・問 健康福祉課 ☎932-1493（ダイヤルイン）
☎932-1151（内線125）

11月スケジュール

● **16日（金）**
園芸　※定員50人
講師　花ののぐちスタッフ
自己負担金　700円

● **21日（水）**
運動教室　※定員20人
講師　正信会水戸病院職員
自己負担金　なし

● **28日（水）**
手工芸　※定員25人
講師　ボランティアスタッフ
自己負担金　500円

● **30日（金）**
わくわくミュージック（ハンドベル）
※定員30人
講師　高間 美奈湖 先生
自己負担金　なし

12月スケジュール

● **5日（水）**
ケアビクス　※定員30人
講師　林﨑 万里子 先生
自己負担金　なし

● **7日（金）**
クッキング　※定員25人
講師　須恵町食改善推進員
自己負担金　300円
※ 場所は役場2階調理室

● **12日（水）**
ほのぼの体操　※定員30人
講師　高濱 弥生 先生
自己負担金　なし

● **14日（金）**
わくわくミュージック
（ハンドベル＆鍵盤ハーモニカ）
※定員30人
講師　高間 美奈湖 先生
自己負担金　なし

健康コラムニスト え子の部屋

皆さんこんにちは、すえ子です。
4月から始まった私のコラムも8回目を迎えたわ。今月は「こころの健康」をテーマに進めるわね。
こころの病気は、特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性がある病気なの。だけど、その多くは治療をすることで回復するわ。
こころの病気になった場合、からだの病気と同じように、治療を受けることが何よりも大切。でも、早く治そうと焦って無理をすると、回復が遅れることもあるから気をつけてね。まずは『焦らず、じっくり治す』という気持ちでいることが回復への近道よ。次のような症状が続くときは、専門機関に相談してね。

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのにも元気がない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める

周囲の人が気づきやすい変化を次にあげるわ。自分の不調に気づいていても、その原因がこころの病気とは思っていない人もいるの。周りの人も気をつけてみてね。

- ○服装がみだれてきた
- ○急にやせた、太った
- ○感情の変化が激しくなった
- ○表情が暗くなった
- ○一人になりたがる
- ○不満、トラブルが増えた
- ○独り言が増えた
- ○他人の視線を気にするようになった
- ○遅刻や休みが増えた
- ○ぼんやりしていることが多い
- ○ミスや忘れ物が多い
- ○体に不自然な傷がある

（参考）厚生労働省「知ることからはじめよう　みんなのメンタルヘルス」

問 健康福祉課
☎687-1530（ダイヤルイン）

申…申込先　問…問い合わせ先

粕屋警察署だより

粕屋警察署

平成30年8月の身近な犯罪発生件数 8件

1 空き巣 1件
2 居空き 1件
3 自転車盗 6件

110番の正しい使い方

110番は緊急用の電話です。相談事や緊急でない用件は、**#9110番**へお電話をお願いします。
110番に電話するときは、慌てず、正確にお伝えください。

ふっけい安心メールをご存知ですか？

ふっけい安心メールは、福岡県警が発信します。不審者情報や身近な犯罪情報を提供しています。
興味のある人は、こちらからどうぞ←

問 粕屋警察署
☎939・0110

みんなを守る119

粕屋南部消防本部

火災から尊い命を守ろう！「全国秋の火災予防運動」が始まります

11月9日から15日までの1週間、秋の火災予防運動を実施しています。
この運動は、火災が発生しやすい季節を迎えるにあたり、住民の皆さんに、防火防災に関する正しい知識と防災行動力を高めていただくことにより、火災の発生・拡大を防止し、尊い生命と貴重な財産を守ることを目的としています。
火災予防運動期間中、巡回広報、立入検査、消防演習などさまざまな行事が行われます。
この機会に防火について考えてみませんか？

▼**実施機関**
・粕屋南部消防組合消防本部
・粕屋南部消防署
・粕屋中部消防署
・志免町・宇美町・須恵町・粕屋町・篠栗町・久山町の各消防団
・粕屋南部地域防災協会

問 粕屋南部消防組合消防本部
☎935・5111

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント
～3つの習慣・4つの対策～

▼**3つの習慣**
○寝たばこは、絶対やめる。
○ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
○ガスこんろなどのそばを離れる時は、必ず火を消す。

▼**4つの対策**
○逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
○寝具や衣類、カーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する。
○火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
○お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

商工会だより

http://www.sue-sho.com/

「一日公庫」（融資相談会）開催

須恵町商工会と日本政策金融公庫では、次のとおり「一日公庫（融資相談会）」を開催します。
事前に必要書類を提出後、須恵町商工会で公庫担当者と面接をしていただきます。通常のお申し込みより迅速で大変便利です。

▼**日　時**　11月30日（金）
▼**場　所**　須恵町商工会
▼**必要書類**
①借入申込書・同意書（商工会に準備しています。）
②決算書（個人は確定申告書）2期分
③最近の残高試算表（決算後6か月以上経過している場合）
▼**申込締切**　11月20日（火）まで
※まずは、商工会で参加申し込みを行なってください。

須恵町チャリティゴルフ大会が開催されました

今年で17回目を迎える「須恵町チャリティゴルフ大会」が10月3日（水）、筑紫野カントリークラブで開催されました。当日は天候にも恵まれ、182人の皆さんにご参加いただきました。
大会趣旨にご賛同いただき、格別のお取り計らいを賜りました皆さんへ厚く御礼申し上げます。
ご協力いただいたチャリティは、須恵町社会福祉協議会ならびに町内の福祉団体などへ寄付します。

第17回須恵町チャリティゴルフ大会協賛企業一覧　（敬称略・順不同）
筑紫野カントリークラブ、（有）今泉産業、中牟田製作所、須恵町管工事組合、（株）松山建設、ナサ工業（株）、（株）エム・ケー・コンサルタント、須恵町企業クラブ、（株）サニクリーン九州柏屋営業所、セブンイレブン須恵新原店、東昭栄興業（株）、都市企画センター（株）、（株）尾畑建設糟屋支店、六味旬蔵、あご出汁中華そば六味亭、（株）オカトク、ベルテクネ（株）、若築建設（株）、たびっとくんツアー、（有）オカザキ、豊田設備、五水設備、（有）須恵塗装工業、（有）池辺電気、今泉自動車（株）、共立機工（株）東支店、實﨑ウィードブリベント、（株）若杉建設、（株）山翔、（株）長澤工務店、飯田建設（株）、村山建設（株）、須恵町土木組合、スウィーブ、（有）栄興産業（株）藤原組、宝ガス（株）、親和工業（株）、セブンイレブン須恵レインボーロード店、（株）カンビ須恵、焼き鳥てっぺん、T i a r a（ティアラ）、とり須恵、（株）マルシン・前田塗装、（有）今泉交通、スターゼン販売（株）福岡営業センター、（株）松本組、（株）タイセイゴルフセンター、（株）ケータック・プランナーズ九州営業所、（株）タカハシ、（株）SUENOBA、岡本工務店、牛房良幸　以上

問 須恵町商工会
☎932・6700

問…問い合わせ先