

10月21日～27日は
精神保健福祉普及運動週間

うつに気づこう

こんなサインはありませんか

うつ病は特別な病気ではありません。心配や過労、ストレスが続いたり、孤独や孤立感が強くなったり、将来への希望が見い出せないと感じたりしたときなど、だれもがかかる可能性があります。日本人の15人に1人が一生のうちに経験すると言われ、几帳面で真面目、責任感が強い人がかかりやすい傾向があります。

病気に気づくのが遅れたり、放置すると、体に影響を及ぼしたり、長引くことがあります。また、うつ病は自殺とも深いつながりがあると言われていています。

病気の特徴を正しく理解し、早期発見・早期治療することが大切です。心や身体の変調に気づいたら、一人

うつを予防するために

- ▼ ゆとりのある生活を心掛け、十分な安静と休養・睡眠を取る
- ▼ 自分自身のペースを大切に
- ▼ やることの優先順位をつけ、頑張り過ぎない
- ▼ スポーツ・趣味・レジャーなど、自分なりのストレス解消法を持つ

自分がついに気づくサイン

- ▼ 悲しい・憂うつ・沈んだ気分
- ▼ 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ▼ 疲れやすく元気がない
- ▼ おっくうで、何もする気がしない
- ▼ 寝つきが悪く、朝早く目が覚める
- ▼ 食欲がなくなる
- ▼ 人に会いたくなくなる
- ▼ 夕方より朝方の方が気分・体調が悪い
- ▼ 心配事が頭から離れない
- ▼ 失敗・悲しみ・失望から立ち直れない
- ▼ 自分を責め、自分は価値がないと感じる
- ▼ 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ▼ 体調不良の訴えが多くなる
- ▼ 仕事や家事の能率が低下したりミスが増える
- ▼ 周囲との交流を避けるようになる
- ▼ 遅刻・早退・欠勤(欠席)が増える
- ▼ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ▼ 酒量が増える

区民のひろば

▼費用・申込み・問い合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。各主催者に内容をよく確認の上、ご自分の責任で参加してください。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。

★催し・講座★

◆新宿の街を描く会展 10月10日(木)～16日(水)午前10時～午後8時(10日は正午から、16日は午後4時まで)、東京都健康プラザハイジア(歌舞伎町2)で。定期活動あり。▼無料。■当日直接、会場へ。●同会・佐野 ☎(3203)6342

◆「ダニエル・カールのいきいき講演会～オラの愛する日本の文化と魅力」に区民50名を招待 11月15日(金)午後7時～8時30分、損保ジャパン本社ビル(西新宿1)で。■電話で10月15日(火)まで。応募者多数の場合は抽選。●平日午前9時～午後5時に東京都弘済会・岡田 ☎(3551)1101

◆「新宿と共に60年&絆・東北」感謝祭 10月9日(水)～11日(金)午前10時～午後7時(9日は午前11時から、11日は午後5時まで)、新宿駅西口広場イベントコーナーで。日本専門店会連盟東北6会と共催の物産展。▼入場無料。●平日午前9時30分～午後5時30分に協同組合新宿専門店会

事務局・萩森 ☎(3225)1771

◆邦楽・日本舞踊・フラダンス発表会 10月27日(日)午前11時～午後4時30分、新宿文化センターで。▼無料。●新宿邦楽・日本舞踊の会・片山 ☎(3353)6493

◆公開講座「関節リウマチ 新しい治療の展開」 11月2日(土)午後1時～3時、京王プラザホテル(西新宿2)で。▼無料。■電話で10月25日(金)まで。先着160名。●平日午前9時～午後5時に順天堂リウマチ・膠原病研究会事務局 ☎(5802)1067

◆国立健康・栄養研究所公開 10月12日(土)午前9時30分～午後4時、同研究所(戸山1)で。運動・栄養・健康に関する講演と体験コーナー、施設見学、パネル展示ほか。▼無料。■当日直接、会場へ。●同研究所業務課調整係・下竹 ☎(3203)5721

◆認知症がテーマの映画「毎日がアルツハイマー」上映と対談 10月19日(土)午後1時30分～4時15分、目白大学(中落合4)で。関口祐加監督と宮武剛・同大学客員教授との対談。▼無料。■当日直接、会場へ。●平日午前9時～午後5時に同大学人間福祉学科・武川(むかわ) ☎(5996)3164

◆健康詩吟講習会 11月13日(水)・27日(水)午前10時～12時、落合第一地域センターで。日本と中国の詩。定期活動あり(男性歓迎)。▼無料。■電話で11月10日(日)まで。各回先着10名。●吟楽会・佐藤 ☎(3973)9588

◆新宿区マンション管理組合セミナー 10月19日(土)午後1時～5時、戸塚地域センターで。マンションを長持ちさせる設備改修ノウハウの解説とパネルディスカッション「役員のなり手不足解消法」。▼無料。■事前に電話で。先着30名。●新宿区マンション管理士会・佐藤 ☎(3361)9305

◆茶道体験教室「抹茶を点ててみませんか」 10月12日(土)午前10時、午後0時30分・2時30分から各1時間30分、徳友会館(左門町)で。茶道の作法から和のもてなしを学ぶ。▼1,500円。■事前に電話で。各回先着20名。●月～土曜日の午前9時～午後5時に三徳庵 ☎(5379)0753

◆フリーマーケット出店者募集 10月26日(土)午前10時～午後4時、新宿中央公園水の広場で。▼1区画2,500円。■電話で10月19日(土)まで。先着100名。●平日午前10時～午後4時にリサイクル推進友の会 ☎(3412)6857

◆シンポジウム「論より統計! 社会が求める人材になるために」 10月12日(土)午後2時～5時30分、早稲田大学大隈記念講堂大講堂(戸塚町1)で。▼無料。■当日直接、会場へ。先着300名。●平日午前10時～午後6時に統計教育大学間連携ネットワーク事務局(美添研究室内) ☎(3409)9586

◆第7回血液を大切に作る会講演会「笑う門には健康来る」 10月10日(木)午後2時～4時45分、慶應義塾大学医学部北

里講堂(信濃町)で。免疫学から見る長寿の秘けつ。▼無料。■電話で10月9日(水)まで。先着200名。●同会・高妻 ☎(5269)1437

★サークル紹介・会員募集★

◆囲碁 毎週火曜日午前11時～12時、西新宿1丁目。初心者対象。▼1回1,000円。●囲碁の会・菊地 ☎090(7183)6219

◆鎌倉彫 毎月第2・第4土曜日午後1時30分～4時30分、三栄町生涯学習館で。銘々皿を作る。▼入会金3,000円・月3,000円。●真彫会・小川 ☎080(3696)7373

◆ボイストレーニングと歌唱 毎月第1～第3火曜日午後1時～3時、若松地域センターで。歌謡曲、演歌ほか。▼入会金2,000円・月6,000円。●木蓮の会・米澤 ☎(3203)2397

◆フラワーアレンジメント 毎週火曜日午前10時～12時または午後1時～3時、落合第二地域センターで。生花・プリザーブドフラワーを使ってブーケ・リース等を作る。▼入会金1,600円・月1,000円(別に花材費が必要)。●お花くらぶ・磯部 ☎(3954)1874

◆生け花・茶の湯 月1回土曜日または日曜日午後1時～4時30分、若松地域センターまたは戸塚地域センターで。初心者対象。▼1回1,500円(別に材料費500円が必要)。●午後5時以降に若葉の会・村田 ☎(3565)2378

11月9日(土) 健康づくりセミナー

あなたの食卓が変わる

食卓が変われば、
あなたが変わる

【会場】四谷区民ホール(内藤町87)

★午後1時～3時30分(正午開場)・先着300名

講演会「名医に聞く糖尿病予防の秘けつ」

バランスが悪い食事を続けると、糖尿病は気付かないうちに進行し、さまざまな合併症を引き起こします。万病予防にも役立つ、糖尿病を予防するための正しい知識を、専門医がお話しします。

【講師】岩本安彦(東京女子医科大学常務理事 医師、写真)

ちょっと一息リフレッシュ体操

椅子に座ったままできる、手軽な体操を紹介します。

【講師】安田光司(元気館館長・健康運動指導士)

タニタの社員食堂健康セミナー

食卓が変わるまんぷく定食のポイント

社員食堂のヘルシーメニューで知られる計測器メーカーの(株)タニタでは、「おいしくて満腹感がありながらカロリーを抑えた定食」をコンセプトに、メニューを提案しています。健康づくりや健康的なダイエットの方法、毎日の献立に役立つヘルシーレシピのコツを、同社の管理栄養士がお話します。

★正午～午後4時30分・先着160名

自分を知ろう! 体組成測定

区民ホール横のホワイエでは、体組成計(写真)を使ったメタボチェック、バランスチェックを実施します。測定結果は個別にご説明します。

▼メタボチェック: 体脂肪率と筋肉量を考慮した体型判定。体重は軽くても体脂肪率が高い人は、「肥満」や「かくれ肥満」と評価されます。

▼バランスチェック: 左右の腕と脚の筋肉量を比較。強化の必要のある部分を把握し、トレーニングに生かすことができます。

★四谷区民センター1階ロビー(内藤町87)では、同日午前11時30分～午後4時30分、健康に関する催しも開催します。

●(噛)かむ力の測定

しっかり噛めることは全身の健康の源です。簡易検査キットで測定します(先着150名)。

【協力】日本歯科大学

●健康相談

保健師・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。

●健康関連グッズの紹介

気軽に生活に取り入れられる健康サポートグッズを展示します。無料サンプルも配布します(数に限りがあります)。

※商品の販売はありません。

【協力】味の素(株)、伊那食品工業(株)、大塚食品(株)、(株)ロッテ