

健康だより

うつ病って??

不眠が2週間以上続く場合は うつのサインかも知れません

うつ病とは、ストレスのため脳が疲れ、心身のエネルギーが枯渇する病気で、誰にでもかかる可能性のある身近な病気です。
うつ病は自殺と深い関係があります。うつ病を早期に発見して、適切な治療を受けることは自殺予防につながります。

自分で CHECK

からだやこころの不調に こころあたりはありませんか?

からだの症状

- ①睡眠障害
- ②食欲減退
- ③疲労感・倦怠感
- ④首・肩のこり
- ⑤頭重・頭痛

こころの症状

- ①元気が出ない
- ②悲しい、憂鬱、気分が沈む
- ③好きなこともやりたくない
- ④物事を悪い方へ考える
- ⑤決断が下せない
- ⑥仕事能率の低下

そんな時は

調子が悪いことを身近な人に打ち明ける

周りの人が CHECK

あなたの大切な人は 大丈夫?

- 表情が暗い・元気がない
- 笑わなくなり、口数も少ない
- 疲れたしぐさ
- イライラした態度
- 仕事や家事の能率が低下・ミスが増える
- 飲酒量が増える など…



うつの症状に気付いたら

思い切って話しかけ、率直に尋ね、相手の話に耳を傾ける

『自殺したい』と打ち明けられた時の対応のしかた

時間をかけて訴えを傾聴する

相手がありのままの感情を表現できるように、できる限り時間をとって、ゆっくりとした感じで聴く。

十分に話を聴いたうえで他の選択肢を示す

十分に話ができたという感触を抱き、心に余裕が出てきたから、他の選択肢について話題にする。最終的には、専門家（病院等）の受診をすすめる。

誰でもよいから打ち明けたのではない

救いを求める相手を必死選んでいることを理解し真剣に聴く。

注意すること

- ①話をそらさない
- ②表面的な激励をしない
- ③叱りつづけない
- ④社会的な価値観を押しつけない

悩みを理解しようとする態度を伝える

「…ということは、…という感じがしているのですね」というふうに感じ方を整理するようにするのもよい。

沈黙を共有する

沈黙にも重要な意味がある。
沈黙にも耐えて、相手の言い分に耳を傾ける。

いつも「自殺」の話題から打ち明けてくるわけではない

最初はごくありきたりの話からはじめることが多い。真剣に話を聴く。

生と死の間を激しく揺れ動いている

「生きたい」気持ちと「死にたい」気持ちが揺れ動く中で、絶望的な気持ちで打ち明けて、何とか助けてほしいと必死に訴えていることを理解する。

あすなろ司法書士法人

登記・裁判事務・測量のことならどうぞお気軽にご相談下さい

●売買・相続・贈与・抵当権 ●裁判事務 那覇裁判所 登記所向い 有

●多重債務整理 ●会社法人登記

●成年後見・家事事件 ●土地建物測量

司法書士・行政書士 比嘉良泉

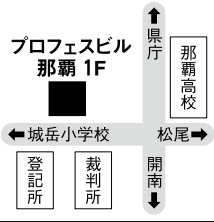
司法書士 金城仁史

土地家屋調査士 仲間功

TEL(098) 834-1100 FAX(098) 834-8433

土曜日(9時～13時)も営業しています

詳しくはホームページへ「あすなろ司法書士法人」検索



こころとからだの相談窓口

●総合精神保健福祉センター

TEL: 098-888-1450

9:00～11:30
13:00～16:00
土・日・祝祭日・年末年始休み

●南部保健所

TEL: 098-889-6945

●沖縄いのちの電話

TEL: 098-888-4343

10:00～23:00
年中無休
※毎月10日は24時間対応しています
フリーダイヤル 0120-738-556

第14回 沖縄県スポーツ・レクリエーション祭

第6回八重瀬町長杯

パドルテニス大会

- 主催 八重瀬町、八重瀬町教育委員会、八重瀬町体育指導委員協議会
- 期日 平成23年10月16日(日) 8時30分受付、9時開会式
- 会場 八重瀬町東風平運動公園体育館
- 参加資格 パドルテニス愛好者並びに大会の趣旨に賛同する者
- チーム編成 各種目ともペアマッチとする
- 表彰 各種目・クラスごとに優勝、準優勝、3位に賞状と賞品を授与する
- 参加料 1人2,000円(中・高校生は無料)
- 申込締切 平成23年10月7日(金) 午後5時まで(時間厳守)
- 申込先 〒901-0401 八重瀬町字東風平1076番地 八重瀬町教育委員会 社会体育課(東風平運動公園体育館)
TEL 098-998-2140 FAX 098-998-2677 担当 古波津

新体力テスト

実施します。

さあ、スポーツの秋! まずは体力測定から!

教育委員会では町内の一般成人(20～79歳)を対象に「新体力テスト」を行います。体力テストは、その結果で順位を出すものではありませんので、運動の好き嫌いに関係なく多くの町民の方に参加していただき、日々の体力づくり・健康増進の参考にしてください。お友達同士、またはご家族では是非ご参加ください。

- 日時 平成23年10月9日(日) 午前9時～午後3時まで。
- 場所 東風平運動公園 体育館
- 対象 20～79歳の男女
- 服装 ジャージ等運動しやすい服装
- 持ち物 上履き、水筒等
- 参加料: 無料

- 【20～64歳】
- ①握力
 - ②上体起こし
 - ③長座体前屈
 - ④立ち幅跳び
 - ⑤反復横とび
 - ⑥急歩(早歩き)

- 【65～79歳】
- ①握力
 - ②上体起こし
 - ③長座体前屈
 - ④開眼片足立ち
 - ⑤10m障害物歩行
 - ⑥6分間歩行



お問合せ 八重瀬町教育委員会 社会体育課
東風平体育館内 998-2140

祝

八重瀬町敬老会 開催のお知らせ

本町では、高齢者を敬愛し長寿を祝うため平成23年度の敬老会を下記のとおり開催致します。

日時/平成23年9月30日(金) 午後2時～
場所/具志頭改善センター(大ホール)

【問い合わせ】
八重瀬町役場 社会福祉課
TEL 998-9598



(介護予防)認知症対応型共同生活介護施設 指定番号:4795700030

グループホーム くしはる

グループホームとは 9人の少人数で暮らす「家」です。24時間専門のスタッフが、入所者様の自立した生活を支援致します。

入居対象者

- ①八重瀬町在住の方
- ②「要支援2・要介護1～要介護5」の方
- ③認知症の診断を受けている方
- ※生活保護指定施設

所在地:八重瀬町字後原268番地3
電話/FAX: 098-851-9037
担当者:長嶺、与那嶺

施設見学・体験入所歓迎します。
お気軽にご連絡下さい。



介護保険1割負担額		施設利用料/1ヶ月(30日)計算		
介護度	1ヶ月(30日)計算	食材費	光熱費	家賃
要支援2	¥24,930			
要介護1	¥24,930			
要介護2	¥25,440	¥30,000	¥9,000	¥30,600
要介護3	¥25,950	(¥1,000/日)	(¥300/日)	(¥1,020/日)
要介護4	¥26,460			
要介護5	¥27,000			
基本料金:¥69,600				

介護保険1割負担額+¥69,600=利用者負担額(月額)

子どもたちを受け入れる家庭を募集しています！

域観光協会では、修学旅行などで沖縄を訪れる子どもたちの民泊（宿泊体験）を受け入れてくださるホストファミリーを募集しています。

◆受入の内容◆

- ▼1家庭に3～6名の子どもたちが宿泊します。
- ▼子どもたちの宿泊日数は1泊です。学校により2泊する場合もあります。
- ▼夕食、入浴、朝食の対応も各家庭でお願いします。
- ※食事は特別なものではなく普段通りのメニューでOKです。なるべく地元の食材をご使用ください。
- ▼子どもたちは日中、家庭での生活文化体験、もしくは、沖縄南部広域観光協会が用意した農林漁業などの体験を行います。（学校の希望により異なります）
- ▼受け入れに協力してくれたご家庭には謝礼金を支払います。

沖縄南部広域観光協会では、民泊についての講習会を定期的に開催する予定です。まずは講習会にご参加下さい！！

民泊を体験した子どもたちは
一生忘れません!!

一緒に沖縄南部のファンを増やしませんか?

興味のある方、まずは話を聞いてみたい方は
下記までお気軽にお問い合わせ下さい。

◎民泊受入申込・お問い合わせ先
沖縄南部広域観光協会 tel 998-2344
(事務局：八重瀬町役場企画財政課 仲座・山本)

絵本読み聞かせ講座

～いつでも・どこでも・いつまでも～

絵本でつながるキズナ

絵本の読み聞かせを通して
豊かな生活を送りましょう。

読み語りの実習

講師：石黒 富美子

日時：10 / 12 (水)

10:00～12:00

場所：八重瀬町中央公民館2階会議室

受講料：無料

定員：20名

「子どもの心に届く読み方」は子どもの心を育てます。この講座で絵本の魅力や、人に読んであげる楽しさを体感してみませんか。

法律を考える講座

裁判所見学

講師：中野 宏

日時：10/14 (金) 13:00～16:00

対象：町内中高生

定員：20名

日程：中央公民館出発

→那覇地方裁判所見学

→中央公民館到着

受講料：無料

持ち物：筆記用具

服装：学校指定制服

裁判所って
どんなところ?

着付け講座

講師：村吉 マリ子 (武者小路千家 準教授)

日時：10/3・10/17・10/31 各月曜日

14:00～16:00

定員：20名

対象：一般町民

受講料：無料

場所：八重瀬町中央公民館 1階 和室

❁ 第1回 (10/3) …ゆかたを着る

持ち物：ゆかた・帯・腰紐 (2～3本)・肌じゅばん
フェイスタオル (2～3枚)

❁ 第2回 (10/17) …着物を着る

持ち物：着物・帯・腰紐 (2～3本)・肌じゅばん
フェイスタオル (2～3枚)

❁ 第3回 (10/31) …きものを着て抹茶客作法を学ぶ

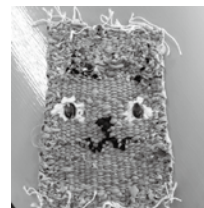
持ち物：第2回目と同様

古布を裂き 織ロビー展



eco 着れなくなった服を再利用!

「ダンボール機・織機で」
織った作品を
展示しています。



開催期間

9/26(月)～10/2(月)

9:00～17:00

入場無料

場所

八重瀬町中央公民館 1階ロビー

お気軽に見学にきてくださいね!

申込・お問い合わせ先：八重瀬町中央公民館 998-8383



TEL 998-2401
お問い合わせ
南部商業高等学校マーケティング部

南部商業高等学校マーケティング部が7月1日、「八重瀬のおはなし」を発行しました。同部は、八重瀬町を多くの人に知ってもらいたいという思いからこれまでにも、まちの特産品であるピーマンを使い生地に練りこんだ焼き菓子「ぶちっせ」、沖縄そばの麺に練りこんだ「ピーめん」を企画開発、販売し、地域活性化を目指すための活動を行ってまいりました。今回、新たな挑戦として、八重瀬町を舞台にした「身替忠女」と八重瀬町に伝わる民話「カニカマル」を八重瀬町文化協会の浦崎栄徳さん監修のもと絵本作成に取り組みしました。イラストは、すべて手描きとなっており、原作の方言を分かりやすい言葉に訳し、子どもから大人まで誰でも読むことのできる絵本となっております。金城千里部長は「この絵本とおして多くの人に伝統文化を知ってもらい、継承していくきっかけになってほしいです」と話していました。

南部商業高等学校
マーケティング部 **絵本** 発行

絵本で継ぐ地元の伝統文化



世界に広がったウチナンチュの輪を広げ、
その絆を次世代にも継承しよう。

第五回世界のウチナンチュ大会 in やえせ 八重瀬町出身者歓迎のタベ

世界各地に渡ったウチナンチュを招いて、下記日程で
歓迎会を開催します。

当日は伝統文化（獅子舞やエイサー等）の披露もあります。

参加は自由ですので、町内の皆様ぜひご参加ください。

日時 平成23年10月14日 (金)

午後6時～午後8時

場所 八重瀬町中央公民館

大ホール

参加費 1,000円

お問い合わせ先：企画財政課 998-2668



海外移民資料展

■展示内容：八重瀬町からの移民は1905年（明治38）年にハワイへの渡航者として名簿にみるができます。その後多くの町民が海を渡っていきました。資料館では5年1度開催される「世界のウチナンチュ大会」に合わせて「移民展」を開催します。当時の渡航証明書や契約書などを展示します。

■開催場所及び期間：

○八重瀬町立具志頭歴史民俗資料館2階展示室

9月27日 (火)～10月12日 (水)

(※観覧料：大人200円、子供100円)

○八重瀬町立中央公民館1Fロビー

10月14日 (金)※観覧無料

■観覧時間：午前9時～午後5時

■お問い合わせ先：八重瀬町立具志頭歴史民俗資料館

TEL：835-7500

URL：http://www.town.yaese.okinawa.jp/rekisinminzoku/

八重瀬町発掘調査速報展・ロビー展

■展示内容：平成22年度に行われた町内の発掘調査の成果を実際の遺物の展示をしながら紹介します。

■展示予定遺跡：

新城遺物散布地（仮称） 具志頭グスク 志多伯遺跡 ほか

■開催場所及び期間：

○八重瀬町立具志頭歴史民俗資料館2階展示室

10月18日 (火)～10月30日 (日)

(※観覧料：大人200円、子供100円 月曜休館)

○八重瀬町役場具志頭庁舎1階ロビー

11月1日 (火)～11月11日 (金)※観覧無料

○八重瀬町役場東風平庁舎1階ロビー

11月15日 (火)～11月22日 (火)※観覧無料

※各庁舎ロビー展では土日は開催しません。

■観覧時間：午前9時～午後5時

■お問い合わせ先：

八重瀬町立具志頭歴史民俗資料館 TEL：835-7500

URL：http://www.town.yaese.okinawa.jp/rekisinminzoku/

