

にんさぽギャラリー2024 ～認知症の本人等が作成した作品展

内容／①個人作品展示②区内介護事業所作品展示

日①9月3日(火)～11日(水)②9月14日(土)～30日(月)いずれも午前9時～午後5時

場保健医療福祉総合プラザ

担当＝介護予防・地域支援課



◀元気にいきいきと生活する
認知症の本人等の作品
(昨年の写真)



認知症在宅生活サポートセンターのホームページ▶

問認知症在宅生活サポートセンター ☎6379-4315 FAX 6379-4316

講演会「統合失調症の症状と回復」

日10月10日(休)午後2時～4時

場世田谷区民会館集会室

講針間博彦(松沢病院副院長)

備手話通訳あり(9月20日までに要予約)。詳しくは、
ホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。

保健センターのホームページ▶



☎電話、ファクシミリ(記入例3面)またはホームページから保健セ
ンター専門相談課(☎6265-7414 FAX 6265-7589)へ
先着100人

認知症を知る講座「認知症の基礎知識 ～高齢期をすこやかに過ごすために」

日10月16日(休)午後2時～4時

場烏山区民センター

講古田伸夫(浴風会病院認知症疾患医療センター センター長)

担当＝介護予防・地域支援課

☎10月14日までに、電話またはファクシミリ(記入例3面)でせた
がやコールへ 先着60人 区HPQ 210567

ひとりで悩んでいませんか～9月は自殺対策強化月間です

不安や心配があり、気分が落ち込んだ状態が続く、そわそわと落ち着かない、よく眠れない等、いつもと違うサインがありませんか。
自分のこと、家族のこと、ひとりで悩みを抱えずに、話してみましょう。相談できる窓口があります。

●保健師による相談(受付時間内に随時受付)

受付時間／月～金曜午前8時30分～午後5時

※祝・休日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く。

相談窓口／お住まいの地域の総合支所健康づくり課(世田谷☎5432-
2896 FAX 5432-3074、北沢☎6804-9667 FAX 6804-9044、玉川☎3702-
1982 FAX 3705-9203、砧
☎3483-3166 FAX 3483-
3167、烏山☎3308-8246
FAX 3308-3036)



●夜間・休日等こころの電話相談

受付時間／月～木曜午後5時～9時30分(6時30分まではピア相談、7時か
からは専門相談)、土曜、祝・休日の月～木曜午後2時～7時30分(3時30分
まではピア相談、4時からは専門相談)

※年末年始(12月29日～1月3日)を除く。

※ピア相談＝相談員研修を受けた当事者による相談

専門相談＝精神保健福祉士等による相談

相談先／☎03-6265-7532(相談専用)

●こころスペース

こころのモヤモヤがなかなかスッキリしない時、相談員とお話しなが
ら、対応方法を探してみませんか。

対象思春期・青年期のご本人、保護者の方等

日10月4日、12月20日、7年2月14日いずれも金曜午後2時30分～4時

場保健センター

●こころの体温計で、チェックしてみませんか

ストレスや落ち込み度をチェックできるシステムです。9月は期間限定
モード(楽観主義のすすめ「こころのエンジン」モード)を追加します。ぜ
ひ、こころのケアにお役立てください。



こころの体温計▶

問世田谷保健所健康推進課 ☎5432-2947 FAX 5432-3102

●「クローバーリーフ」(相談窓口一覧)を配布しています

こころのお悩みや不安をお持ちの方、生活のことで何かお困りの方、
周囲の人の不調に気づかれた方へ身近な相談窓口を紹介しています。

配布場所／世田谷保健所健康推進課

※区HPQ 134362 からご覧になれ
ます。



●せたがやペンギン物語～こころとからだのプチアニメ

誰にでも起こりうる不安や悩みとの向き合い方のヒントが詰まった、
ペンギンたちのプチアニメです。区公式YouTubeチャンネルで配信して
います。



▲第5話



▲第6話

●オンラインゲートキーパーについて学んでみませんか

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、
必要な支援につなげ、見守る人のことです。あなたの身近な人のこころ
といのちを救うために、ゲートキーパーになってみませんか。



研修動画(区公式YouTubeチャンネル)▶