心の健康相談のご案内

毎日をイキイキと楽しく生活する…そんな毎日ばかりではないですよね。

もし心が疲れてると感じているなら、心の悩みを気軽に話してみませんか？秘密は守られます。ご家族による相談も可能です。

こんなとき
- よく眠れない
- 涙がとまらない
- 何もする気がしない
- 検査では異常がないのに体調が悪い　など
- 家に引きこもっている
- お酒をやめたいのにやめられない
- イライラする

とき　令和６年　6月19日(水)、 7月24日(水)、 8月21日(水)、 9月18日(水)、10月23日(水)、11月20日(水)、12月18日(水)
令和７年　1月22日(水)、 2月19日(水)、 3月19日(水)
※いずれも午前中です。
※上記日程でご都合が合わない場合も随時相談に乗ります。下記のお電話にお問合せください。

ところ　伯耆町役場本庁舎相談室　　**料金**　無料

申込･予約方法　電話

申込み・問い合わせ先　福祉課 福祉支援室　0859-68-5534

地域包括支援センターたより
相談医による「もの忘れ相談会」の開催

もの忘れが気になる人を対象に、相談医による個別相談会を行います。「もの忘れがよくあるけど大丈夫だろうか」「専門医療機関には行きづらい」「家族が認知症で、対応に困っている」などの悩みがある人は、ぜひこの機会にご相談ください。参加を希望する人は、申込み先までご連絡ください。

とき　7月４日(木) 13:30～　　**ところ**　岸本公民館

対象者
- もの忘れなどが心配で、個別相談を希望する本人やその家族
- すでに認知症と診断されていて、認知症の対応に困っている家族等

※家族だけでの相談も可能です

料金　無料　　**定員**　３人程度(先着順)

申込･予約方法　電話・役場健康対策課窓口　　**申込締切**　**６月24日(月)**

持ち物　お薬手帳(現在飲んでいる薬がわかるもの)など

申込み・問い合わせ先　健康対策課 生活相談室(伯耆地域包括支援センター)
0859-68-5535