令和５年度

2月27日 現在

3月　エクササイズクラブ計画表

曜日	月	火	水	木	金
日付					1
使用できる時間					9時～12時 13時～16時
日付	4	5	6	7	8
使用できる時間	閉館	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時	閉館	9時～12時 13時～16時
日付	11	12	13	14	15
使用できる時間	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時	閉館	閉館	閉館
日付	18	19	20	21	22
使用できる時間	閉館 ﾘｽﾞﾑｳｫｰｷﾝｸﾞ 13時～16時	9時～12時 13時～16時	閉館 春分の日	閉館	9時～12時 13時～16時
日付	25	26	27	28	29
使用できる時間	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時	閉館	9時～12時 13時～16時

★　センターの事業の都合上、急遽予定が変更になる場合があります。ご了承ください。

★　利用希望者は、年度ごとに登録の更新が必要です。
　エクササイズクラブ登録用紙に必要事項を記入し、事務所へ提出してください。

利用にあたって

- **施設利用のルールを守ってください。**
- **器具の使用後は、消毒をお願いします。**

３月は自殺対策強化月間

依然として、2万人を超える方が自ら命を絶っており、深刻な状況が続いています。また、自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は主要先進7カ国の中で最も高くなっています。自殺死亡率が低下してきている一方、若年層では、20歳未満は自殺死亡率が平成10年以降ほとんど減少していない状態です。

◆　ゲートキーパーになろう

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

ゲートキーパーは「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

変化に気づく・・・・・・・・家族や仲間の変化に気づいて声をかける

じっくり耳を傾ける・・・・・本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

支援先につなぐ・・・・・・・早めに専門家に相談するよう促す

暖かく見守る・・・・・・・・温かく寄り添いながらじっくりと見守る

まもろうよ　こころ