

越生10名山指定記念ハイキング大会が行われます



▲顔振峠からの眺望（顔振峠と関八州見晴台からは、富士山や秩父連山が見えます）

11月20日(日)に越生10名山指定記念ハイキング大会を行います。大会当日は、多くのハイカーが越生駅をバスまたは徒歩で出発し、黒山地内と龍ヶ谷地内を中心に町内を歩きますので、町民のみならずには、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

期日 11月20日(日)

申込締切 11月15日(火)まで(申込締切を延長しました)

コース 下記のとおり(越生駅で受け付けをして、バスまたは徒歩で下記のコースをめぐる)

【5名山コース】(反対回りもできます)

越生駅→顔振峠→関八州見晴台→飯盛山→野末張見晴台→龍ヶ谷のヤマザクラ山→越生駅

【4名山コース】(反対回りもできます)

越生駅→関八州見晴台→飯盛山→野末張見晴台→龍ヶ谷のヤマザクラ山→越生駅

参加費 1,500円

参加賞 受付で参加賞の越生10名山木製パズルの枠板をお渡しします。写真のとおり、山頂でピースを受け取り、5(4)ピースを集めます。残りの5(6)ピースは、11月21日(月)以降にお好きな日に登って集めることができます。

当日は、顔振峠・関八州見晴台・飯盛山・野末張見晴台・龍ヶ谷のヤマザクラ山の山頂で5名山のピースを集めましょう。



☎越生町観光協会

☎292-1451

ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト×自殺対策プロジェクト こころの健康講座「ゲートキーパー養成研修」

身近な人や自分自身のこころの変化に目を向け、そっと支えるために、今できることは何かを一緒に考えてみませんか。

ゲートキーパーとは 自殺の危険を示すサインに気づき、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。

※感染症予防のため、参加される方はマスク着用・手指消毒・体温測定・体調確認等のご協力をお願いします。

日程 11月21日(月)

時間 午後1時30分～3時

場所 越生町中央公民館視聴覚ホール

対象 町内在住で20歳以上の方

講師 菊池臨床心理オフィス 臨床心理士
菊池礼子先生

定員 30名程度

マイレージ対象事業 10ポイント

こころの健康チェック

- 食欲減退または過食
- 不眠または過眠
- 気力の減退または疲労感
- 集中力の低下
- 将来に対して悲観的
- 死を考えることが増えた
- そわそわ落ち着かない
- イライラ怒りっぽい
- 外出できない
- メディアに過度に敏感になった

このような状態が2週間以上続いている場合はこころが疲れているかもしれません。ひとりで悩まずに相談しましょう。

☎保健センター

☎292-5505

11月はケアラー月間です

ケアラーとは

ケアラーとは、介護や看病、療育が必要な家族や近親者を無償でサポートする人のことです。日本では増加傾向にあり、高齢化社会が進む中、今後更に増えていくことが予想されます。

ケアラーの中でも18歳未満の人はヤングケアラーと定義されます。子育てと親の介護を同時にこなす「ダブルケアラー」等様々なケアラーがいることが分かっています。

ケアラーが抱える課題は様々で、介護で定職につけず金銭面での不安や社会的な孤立を感じ「介護うつ」を発症することも珍しくありません。

「介護」と聞くと、どうしてもされる側に目が行きがちですが介護にあたる側のケアも同じくらい重要です。人ごととは思わず、ケアラーを理解し社会全体を支えていくことが必要です。この機会にケアラーについて考えてみませんか？

☎地域包括支援センター

☎292-5505

介護者家族のつどいを開催します

日時 11月22日(火) 午前10時～正午

場所 保健センター集団指導室

内容 笑いヨガ 交流会

講師 杉山 由香利氏(株式会社風翠)

日時 11月28日(月) 午前10時～正午

場所 保健センター集団指導室

内容 福祉用具の紹介 交流会

講師 中村 貴雄氏(介護ショップ 陽だまり)

費用 両日ともに無料

期限 11月16日(水)まで

☎地域包括支援センター

☎292-5505