



もみじの会のお知らせ

(こころの病や人とのコミュニケーションに不安がある方の会)



9月 は下記のとおり、開催を予定しております。

❀あざみの会との合同開催です❀

- 1 日 時 令和8年9月17日(木)
午前09:45 ~ 午前11:15
- 2 場 所 箕輪町保健センター 1階 集団指導室
- 3 内 容 「もしもの時のために」防災について考えてみましょう
役場 危機管理係の職員を講師に、毎年発生している地震や台風などの災害から身を守る方法をみんなで考えてみましょう
- 4 持ち物 筆記用具、飲み物

参加される方は、当日朝までに下記へご連絡いただくか、
右記の二次元コードから申込みをお願いします。



もみじの会参加申込みフォーム

参加についてわからないことや、不安なことがありましたら、
いつでもご相談ください。

皆様にお会いできるのを楽しみにしております 🌻

箕輪町役場 健康推進課 健康づくり支援係
0265-79-3118(直通) 担当:下島・柴

8月の様子

8月は、こころの医療センター駒ヶ根 デイケア科の池上さん、佐藤さんを講師にお招きして、2回目の『SST』の学習会を行いました。

今回は、「怒りの気持ちを伝える」をテーマに実施しました。“怒り”とは誰もがもつ感情です。そのため“怒り”を感じることは問題ではなく、怒りを感じた後にどう対処するかが重要となります。

実際に怒りを感じた場面と、その時の身体の変化や感情を振り返りながら、実際にロールプレイングしてみました。他の参加者の方からの意見を参考に、怒りをコントロールするヒントが見つかったら嬉しいです❀

～感情（怒り）のコントロール方法の一例～

- ①深呼吸をする ②間をとる（ゆっくり10数えてみる）
- ③その場から離れる ④相手に自分の気持ちを伝える

9月のもみじの会にもぜひお越しください

お待ちしております

