



▲関係者によるテープカットが行われた

▲大勢の来場者でにぎわうデイクア展

地域の精神保健福祉活動の紹介と精神保健福祉の普及啓発を目的とした「第十五回沖繩市ハートフルデイクア展」(市主催)が十一月十二、十三の両日、市役所一階市民ホールで開催された。

同展は、活動の紹介や作品の展示などを通して地域住民との交流を深めてもらおうと毎年開

第15回沖繩市ハートフルデイクア展

作品展示に連日大にぎわい

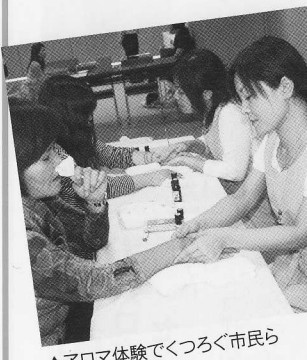
市あけぼの子育て支援センター・つごいの広場(高原、泡瀬中の町)による平成二十一年度「ファミリィデー〜みんなで遊ぼう!運動会〜」が十一月七日、市武道場で開催された。子育て中の親子とその家族ら八十組約三百人が参加、体をいっばいに動かし交流を深めた。

同センターつごいの広場は、週三日、三か所の公民館で主に

**「ファミリィデー」みんなで遊ぼう!
かけっこやゆづぎに大はしやま
お父さん、お母さんと一緒に楽しい運動会**

乳幼児を持つ親子が気軽に子育ての相談や仲間づくり、親子の交流ができる場となっている。参加した0〜5歳の子どもたちは、親子でゆづぎをしたり、玉入れ、エイサーなど元気いっぱい競技がみられる中、0才児のかけっこ(ハイハイ)では泣きだす子もいて珍プレーも続出した。子どもたちは大好きな両親と一緒に大はしやましていた。

かかれている。市地域活動支援センターをはじめ医療機関など十一団体が参加。作品展示コーナーにはクッションやネックレス、キーホルダーなどの作品が展示されたほか、ハーブティーとお菓子が楽しめるやすらぎコーナー、くつろぎのアロマ体験やランチタイムコンサートなどが催され、多くの来場者でにぎわった。当事者の挨拶で、あらた舎の古謝哲也さんは「イベントを通して地域の方に見ていただくことや触れ合うことが障がいへの理解につながると思つ」と話した。



▲アロマ体験でくつろぐ市民ら



▲多くの手作り作品が展示、販売された



▲かけっこ(ハイハイ)では珍プレーも続出した



▲最後はみんなでエイサーも披露



▲手話を交えたランチタイムコンサートも行われた



ヘルシーおきなわシティ2010推進部会

**「こころの健康、
気を付けていますか？」**

精神障害者
地域支援センターおきなわ
所長 島 和也

「メタボ!」「少し太ったかも」「近頃、運動不足」など家庭や職場で【体の健康】に関する話題が出たリ、その言葉に刺激を受け健康を意識する場面も多いと思います。では【こころの健康】についてはどうですか?こころ5〜6年ほど「うつ病」に関しては講演会やテレビ、新聞などを通して芸能人の方の体験談などを目や耳にする機会も増えてきているので知っているという方は多いのではないのでしょうか。しかしながら、知識としては知ってはいるもののほとんどの人が「ストレスはあるけど、特に問題はない」「自分は大丈夫」といった具合に【こころの健康】を身近な問題、自分自身の問題として捉えることが少ないように思います。こころの病気も体の病気と一緒で早期発見、早期治療が肝心です。何か気がかりなことがあれば誰かに相談したり、最近では精神科クリニックや心療内科も町医者の存在で地域の中にあります。

まずは「話す」ことから始める【こころの健康維持】を試してみたいかがでしょうか?