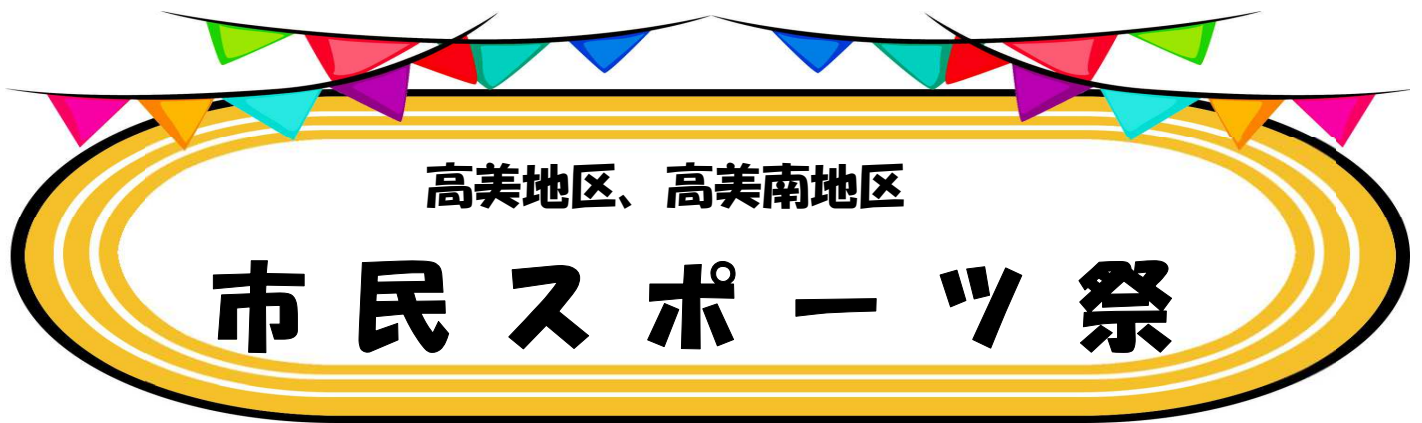


あえ〜る

地域住民の方々の親睦を深める「市民スポーツ祭」が今年も開催されます。

お子様からご高齢の方まで幅広い年齢層の方々が参加されます。

さわやかな秋空のもと、地域みなさんと楽しく過ごしましょう！



高美南地区

日時:2025年10月19日(日) 9:30~11:30

場所:高美南小学校



観覧も
大歓迎！

高美地区

日時:2025年11月9日(日) 9:00~12:00

場所:高美小学校



10月10日は、 「世界メンタルヘルスデー」です

世界精神保健連盟(=1948年に設立。国連やWHOなどの国際機関に精神保健に関する助言を行っている国際的な非政府組織)が、メンタルヘルス問題に関する意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的に、毎年10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と定めました。

こころが健康な状態とは、「こころの病気にかかっていないだけでなく、その人らしい生き生きとしたこころの状態が保たれ、個人生活はもちろん、家庭生活、社会生活を送ることができる状態」のことです。

こころの健康を保つためには「ストレス」をよく知り、早めに気づき、うまく付き合うためのライフスタイルを身につけることが大切です。「ストレス」は、悲しいことやつらいことだけでなく、喜ばしいことであっても人生の節目となる大きな変化(進学や就職・昇進、結婚・出産など)でも引き起こされることがあるため注意が必要です。

こころの不調を感じたら、、、

誰かに話すことで、状況や考えが整理され、解決につながることもあります。

ひとりで抱え込まず相談しましょう。 「八尾市 精神保健福祉相談(こころの健康相談)」 →



ストレスと上手につきあうために… 対処法の4つのポイント

Point1 【生活習慣】

毎日の生活習慣を整える

- ・バランスの取れた食事をする
- ・良質な睡眠をとる
- ・適度な運動の習慣を維持する

Point2 【クールダウン】

リラックスできるようになる

- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・呼吸に意識を向ける
- ・日光浴をする
- ・好きな音楽を聴く
- ・ぼんやり緑を眺める
- ・何も考えない時間をつくる

Point3 【たまったエネルギーを発散】

趣味や旅行など気分転換をはかる

- ・スポーツや散歩をする
- ・旅行をする
- ・カラオケやおしゃべり
- ・掃除をする
- ・スポーツ観戦をする

Point4 【考え方を変える】

ものごとを現実的で柔軟にとらえる

- ・考え方やものの見方を少し変えてみる
- ・常に完璧を求めない
- ・「できていること」に目を向ける
- ・頑張っている自分をほめる

講座生募集!

講座募集対象は市内在住・在勤の方で、定員超過の場合は抽選となります。
申し込み・問い合わせは、電話、FAX、メール及び窓口で受け付けております。



ワードでチラシ作り

ポスターやチラシの作成を通して、紙面デザインの基本を学びながら、
ワードアート、テキストボックス、図を配置する方法などを学びます。

日時：10月16日～11月6日(月・木曜日) 午後2時～3時30分 全6回

定員：6名 教材費：300円 申込締切：10月3日(金)



①	②	③	④	⑤	⑥
10月16日	10月20日	10月23日	10月27日	10月30日	11月6日
木	月	木	月	木	木

3B体操

運動が苦手な方も大丈夫!

用具を使い、音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう♪

日時：2025年10月27日～2026年2月2日(月曜日)

午後1時30分～3時 全10回

定員：20名 参加費：500円 申込締切：10月3日(金)



◎動きやすい服装、靴、タオル、飲料をご持参ください。

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10月27日	11月10日	11月17日	12月1日	12月8日	12月15日	12月22日
月	月	月	月	月	月	月
⑧	⑨	⑩				
1月19日	1月26日	2月2日				
月	月	月				

こんな心配
ありませんか？

「お金の管理や契約などの手続きが不安になってきた…」
「誰に相談したらいいんだろう…」etc.



高齢者あんしんセンター（八尾市地域包括支援センター）のご案内

高齢者あんしんセンター（八尾市地域包括支援センター）は、八尾市で暮らす高齢者の皆様の健康・福祉・介護など、さまざまな面から総合的に支えるために、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員の専門職員が常駐し、高齢者がいつまでも住みなれた地域で暮らしていけるよう、相談や支援を行っています。八尾市では、地域の皆さんにより親しみやすく、身近に感じてもらえるよう、地域包括支援センターの愛称を「高齢者あんしんセンター」とし、市の直営型1ヶ所、各中学校区を担当する地域型15ヶ所の計16ヶ所の高齢者あんしんセンターを設置しており、身近な相談窓口として機能しています。

基幹型高齢者あんしんセンター

八尾市役所本館1階 高齢介護課地域支援室内（14番：地域包括支援センター窓口）

高齢者電話相談専用ダイヤル：072-924-9306 ファクス：072-924-3981

相談時間 8時45分～17時15分（土・日・祝・年末年始〔12/29日～1/3〕を除く）



あなたのまちの健康相談

保健師が健康に関する様々な相談に応じます。

○日時：10月3日（金）・11月7日（金）

○対象：18歳以上の八尾市民

○場所：安中人権コミュニティセンター

○申込締切：開催日の1週間前まで

○連絡先：072-993-8600（八尾市保健センター）

予約制

予約制！無料！

無料法律相談のご案内

相続や離婚、交通事故や近隣とのトラブルなどでお悩みのことはありませんか。法律の専門家である弁護士が、日常のさまざまな法律問題のご相談に応じます。

この機会を、ぜひご利用ください。

日時：9月24日（水）・10月29日（水） 午後2時～午後4時

場所：安中人権コミュニティセンター

弁護士：中村 和也 氏（弁護士法人関・岸田・中村法律事務所）

申し込み：一般社団法人やお座、安中支部 Tel. 929-8656 / 998-3127

安中人権コミセン事務所 Tel. 922-1491

安中人権コミセン相談室 Tel. 922-1892



～人権問題や生活などに関する困ったことがありましたら、お気軽にご相談ください～

八尾市立安中人権コミュニティセンター

〒581-0085 八尾市安中町8-5-30

TEL 072(922)1491 または 072(922)1891

FAX 072(999)4626 メールアドレス yasunakajinken@city.yao.osaka.jp

ホームページ https://www.city.yao.osaka.jp/soshiki/4-3-0-0-0_4.html

八尾市ホームページ <http://www.city.yao.osaka.jp>

一人で悩まないで！
一緒に考えます！