

ケバウレドジャー お役立ち情報

～こころ 編～

こころの健康 ～いま、できること～

新型コロナウイルス感染症対策により、日常生活が自粛・制限され、さまざまな部分に影響が出ています。

仕事・経営

孤立・独立

健康への不安

学校問題

介護・子育て

感染への恐怖

このような状況が続くと、解決の糸口が見いだせずこころの疲れがたまったり、生きていくことがつらくなったり、と苦しい状況に陥ることもあります。

ひとりで悩まず、ご相談ください。

●臨床心理士による「こころの健康相談」（個別相談 ※要予約）

予約先：知覧保健センター 電話 (0993) 58-7221

開催日	場所
5月25日(月)	川辺保健センター
6月22日(月)	知覧保健センター
7月31日(金)	額娃保健センター



～本人ができること～

- 生活のリズムを整え、十分な睡眠をとる（感染対策：手洗い、咳エチケット）
- 一人で抱え込まず、誰かに相談する

～周囲ができること～

- 【気づき】家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 【傾聴】本人の気持ちを尊重し、じっくり耳を傾ける
- 【つなぎ】早めに専門家などに相談するよう促す
- 【見守り】温かく見守る

【担当】知 保健センター 0993-58-7221



知覧城空堀でのよらい武者姿の撮影風景

NHK総合テレビ
知覧城跡の魅力を紹介
「城の魅力」を徹底的に解明する、歴史エンターテインメントの第6弾。この番組をみればあなたも城を訪れたくなること、間違いなし」をうたい文句にNHKの人気番組「あなたも絶対行きたくない」が最強の城スペシャル第6弾が放映される予定です。日本の著名なお城（小田原城など）と共に知覧城跡（国指定史跡）が紹介されます。来訪したこともある春風亭昇太さんと城郭考古学者で奈良大学教授の千田嘉博さんがスタジオで知覧城の守りの工夫などユニークなトークで魅力を語ってくれます。放送日は新型コロナウイルスの関係で未定です。乞うご期待。

※インターネット配信：見逃し配信、NHKオンデマンド

フラワーパークかごしま

青い花祭り

5/23 ～ 6/21

フラワーパークかごしま

幼児無料
小・中学生 310円
高校生以上 630円
70歳以上無料
(県内在住)
高校生以下土日祝無料
(県内在住)

開園時間 / 9:00 ～ 17:00
(最終入園 16:30)

所在地 / 指宿市山川岡児ヶ水 1611
Tel : 0993-35-3333
URL : <http://www.fp-k.org/>

バゴニア展 同時開催