

第94回新おりひめの会

未来は変えられる！
今をどう生きるか考える会

女性のこころとからだ

全5回シリーズ ～第4弾～

講演

『 私もうつ、あなたもうつ？
予防できるうつもある 』



夏の猛暑で十分な睡眠がとれず、いざ寝る前になって考え事をしてしまいなかなか寝付けず。日中には集中力や判断力がなくなって、仕事や家事でミスの連続。そんな自分にますます落ち込んでしまう。まさか私はうつなのか……。仕事や家事、そして親の介護にも追われ身体も気持ちも疲れてしまったまま体調不良が長引いてしまっている方をお見受けします。

特にホルモンの減少する時期に起こるうつは、発症に気づきにくいので、軽症で終わらないケースも多々あります。体力も気力も余裕のあるうちから重症化の原因を取り除いておく、何かあったら頼る事の出来る仲間づくりなど、自分で出来る事前対策も必要だと思います。

自分の体調や気持ちの変化に気づいておられる方はもちろん、自分は大丈夫と思っておられる方にも是非ご参加いただきたいのが今回のおりひめの会です。

周りの事に気を配ってばかりのあなた自身が、かけがえのない存在であることに気づいて下さい。

令和1年9月11日(水)

14:00～15:30

春日クリニック 3階 はるかぜホール

先着30名で
締切ります

《年間予定》

第91回 3月13日(水)【更年期への取り組み 20年のあゆみ】

第92回 5月15日(水)【ナチュラルエイジングのすすめ】

第93回 7月10日(水)【更年期は考え方・とらえ方次第】

第94回 9月11日(水)【私もうつ、あなたもうつ】

第95回 11月13日(水)【自分の最期は自分で決める～人生会議って何】

おりひめの会事務局

TEL: 096-351-7151

FAX: 096-351-7152

kangobu@seisinkai.or.jp