

# 蓮田こころの健康クラブ

ささえあおう心と命！

## 「蓮田心の健康クラブ」

同じような心の健康クラブ、読書会を全国に作ってください。

★ 毎月最終金曜日。(ただし、8月と12月は休みます。また、連休、夏休み時期など変更になることがあります)

## 「心の健康体操」(会員を募集中)

### 「心の免疫力」の向上

マインドフルネス心理療法を背景にした心の健康体操で心理的ストレスによる心身の病気の予防、自己成長、自己実現。

- 「蓮田心の健康クラブ」(一般向け、椿山)は、本の出版の後には、その本の読書会の方式で、マインドフルネス心理療法(SIMT)の学習、実習を続けています。進度をゆっくりと進めます。各セッションを1、2か月くらいで学習します。
- 自己成長、自己実現(生きる意味、自己の願いと家族、社会の願いの調和)を考え、実践していく心の探求。
- 定年後の人、どなたでも、心の病気にならず、がんや介護状況などになっても、意欲を失わずに、生き生きと生き抜いていく心を探求します。がん患者さんの参加を歓迎します。がんを受け入れて生きていく心を探求します。
- うつ病は、仕事ストレス、介護、対人関係、定年後地位役割喪失、がん、重い身体の病気、愛する人の死亡などから発病する可能性があります。不安障害(あがり症、対人恐怖、パニック障害、心的外傷後ストレス障害など)、自殺(うつ病、不安障害の悪化による)、認知症、生活不活発発病、介護状況になる、家族の不和、高齢になつての喪失による心理的ケア(がん、介護状況) 孤独死、など多くの出来事があります。こうしたことの予防に効果的。

- 毎年、蓮田市教育委員会発行「生涯学習団体情報誌」に掲載しています。  
＝一般向け(会員制)と高齢者向け(無料)
- 一般向けは、会場は変化していますが、内実は20年、継続している会です。
- 会場：→椿山自治会館
- 開催日：原則として毎月1回  
原則として、最終金曜日。まれにその前の金曜日になることがあります。2か月前に決定します。
- 時間：午前10時から11時45分まで。
- 会費：年3000円。  
現在の会場は14、5名しかはいれない会議室です。だから無断の参加はできません。  
初めてのの方は、必ず予約してください。

**現在、会員参加募集中、参観できます**

＝入会ご希望の方はメールでご連絡ください。次回の心の健康クラブの時に「入会届け」を用意しておきます。年会費3千円をお持ちください。

体験、参観＝1回だけ体験、参観の場合は、500円お支払いください。そのうち、会館の利用料が1人100円含まれます。年まとめて払う場合年間3千円です。

- 内容：  
イスに腰掛けて行います。  
自己洞察瞑想の呼吸法を中心とします。今年は、本のセッションを進めていきます。  
定年後のうつ病、認知症の予防が中心です。がん、さまざまな身体の病気、介護状態、配偶者に先立たれ、などになっても、うつ病にならず、いきがいを失わない心を養う自己洞察の呼吸法に特化します。  
＝マインドフルネス心理療法(SIMT)の話  
＝呼吸法、動作法、脳機能活性化トレーニング、「フリフリグッパ体操」など  
＝一般的なうつ病、認知症などの予防法、改善法などの話しもあります。

- 会報「心の健康クラブ」  
B4版1枚、見開き2ページ。毎回発行、月1回。会員に配布します。無料(年会費に込み)。これによって、心の健康クラブの日に心理教育を行います。内容は、心の健康、うつ病、マインドフルネス心理療法について。
- 会員募集中:  
どなたでも会員になれます。年齢、住所の制限はありません。健康な方のうつ病、介護、認知症、自殺などの予防のための心の健康づくり(自己洞察法)が主な目的です。がんになっても、介護状態になっても、配偶者がいなくなっても、力強く生きていく心。  
軽いうつ傾向の方が参加すれば治ったり、悪化防止になるでしょうが、相談・カウンセリングはありません。会場を2時間しか予約していません。グループ活動ですから。
- [ある日の心の健康クラブ\(1\)\(2008年\)](#)
- [ある日の心の健康クラブ\(2\)\(2012年\)](#)

(注)うつ病、認知症、転倒、生活不活発病、介護状態になるなどの予防をめざして、心と身体の健康維持をはかる

## 高齢者福祉施設の「心の健康体操」

- 60歳以上の蓮田市民は老人福祉センターでは無料で参加できます(市の福利制度)。脳トレーニング、ゲームが中心です。椿山自治会館では年齢にかかわらず有料です(NPOの活動)。
- 本の読書はありません。
- [老人福祉センターでの「心の健康体操」はこちら](#)です。