



元気で長生きするための秘訣は？

- ① 生活に変化を取り入れる。単なる同じことの繰り返しでは前頭葉の縮小速度が加速する。
- ② 肉を食べる。セロトニンの出が良くなる。
- ③ 我慢をしない。よく笑う。
- ④ 出来ないことはあきらめて、今できることを大切に続けて行く。

(〔徹子の部屋〕で、有名な精神科医が言っていました。)

[報告]

- * 新図書の購入 「精神科の薬について知っておいてほしいこと」 日本評論社
- * 8/26 (金) 10:00～連合会より市への要望書提出 (2πより3項目) 市役所706
- * 8/26 (金) 13:00～14:30 障がい福祉関係団体と市長との懇談 市役所3階秘書会議室

* 東京新聞 9月5日号記事：精神科病院への隔離政策 “『かご』40年国の責任を問う”

2011年東北大震災の福島第一原発の事故で伊藤さんが40年も入院していた病院が閉鎖。転院先の茨城県内の病院で入院が必要な症状ではないと告げられ退院し、現在アパートで独り暮らし。軽症なので早期に退院できたはずなのに、伊藤さん本人が主治医に申し出てもとりつくしまもなかったという。もし原発事故が起こらなかつたら、まだまだ入院は続いていたのだろう。⇒ 別紙

[予定]

* 広報「海老名」9月15日号に「2πr」の紹介が出ます。

* 10/4(火)10:00～12:00 じんかれん研修会(講演) 神奈川県民センター
「全人格的に理解し、支援する」 講師 井上雅弘氏(心理カウンセリングルームそらいろ代表)

* 11/12(土)13:00～15:00 講演「精神科の薬について家族として知っておくべきこと」
講師 北里大学薬学部薬物治療学1 飛田 夕紀 氏

上記の通り2πr主催で講演会を行います。本日アンケートにより、皆様のお聞きしたいことをまとめ飛田様にお渡します。ご協力を。役員まで提出をお願いします

- * 11/13(日)13:00～16:00 第48回じんかれん県民の集い 藤沢市民会館小ホール
—精神疾患のある家族をケアする「ヤングケアラー」を考える— 要申し込み 定員300名
13:30 映画 ふたり～あなたという光～
14:30～ シンポジウム
基調講演(澁谷智子氏 成蹊大学教授)と パネルディスカッション

次回定例会 10月8日(土)13:00～ 福社会館 第3会議室