

# わ

# か

# ば

# 包

# 括

2023年2月

## わかば学習会 「うつ病について」 を開催しました！

2月2日(木)10時からわかば会館にて「うつ病について」と題し  
国立精神・神経医療研究センター病院 看護部 看護師長 精神科看護師の  
佐伯 幸治 様にご講演いただきました。



コロナ禍で外出や人と会う機会が減ったりしてストレスの時代をどのように乗り切るのか丁寧な資料を作ってください、また自宅でできるストレス解消法など解りやすくご説明いただきました。参加された方からも「もっと話が聞きたかった」「とても勉強になった」「しなやかに生きる大切さを学べた」と感想をいただきました。

### 次回の学習会のお知らせ

4月26日(水)10時~11時半 さかえ会館

14時~15時半 若葉会館

「お一人様の死後の後始末」を行います。

お申し込み、お問い合わせは わかば地域包括支援センター

TEL 042-538-1221 FAX 042-538-1222 まで