

みんなの保健室すずカフェ



スタートして1年半、234名の方にご参加いただきました！

中日新聞、伊勢新聞にも掲載されました

みんなの保健室 すずカフェ



鈴鹿みんなの保健室
(後援/ 鈴鹿医療科学大学)

みんなの保健室 すずカフェとは？

“元気アップの入り口”
“必要な支援の入り口”
“地域の人たちがつながる起点”

日々の暮らしの中で、誰に相談していいかわからないことがある。

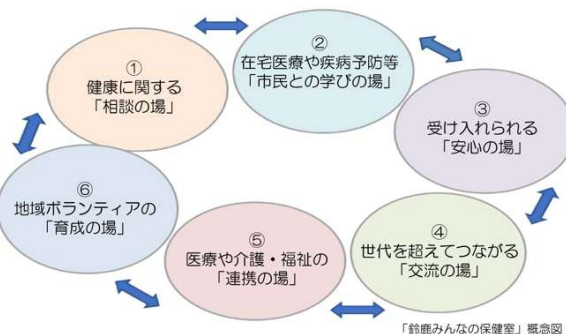
病院に行くほどではないけれど、ちょっと気になることがある。

特に相談したいことはないけれど、誰かと話したい。

そんな時に、話を聞いたり、一緒に考えてくれる人がいる場所であり、地域のみなさまの交流の場です。

医療・保健・福祉の専門スタッフやボランティアがみなさまをお迎えします。

保健室の活動の6つの機能

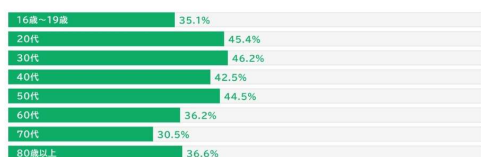


「孤独であると感じることがありますか」

日本に住む人の約40%が孤独を感じたことがあります。

全体 39.3%

年齢別データ



内閣府 人々のつながりに関する基礎調査(令和5年実施)

「望まない孤独」は、誰にもおきる可能性のあることです。そんな時には「すずカフェ」に立ち寄ってください。スタッフやそこにいる人と話したら、こころが少し軽くなるかもしれません。

社会とのつながりをもつことは、食事や運動と同じくらい健康に重要なことだといわれています。

午前11時から、ミニ健康講座も開催しています



3月は「知っておきたい感染症の話」でした。



ピンクののぼり旗が目印です

「すずカフェ」では、様々な専門職が皆さんの相談に対応しています。お気軽に相談ください。

- 病気やこころの相談
看護師や保健師と一緒に考えたり、情報提供することができます。
- がんという病気に関する相談
がんに関する専門看護師や認定看護師が、治療や生活についてアドバイスします。
- 世代を超えたこころの不調や不登校などの相談
精神保健福祉士や臨床発達心理士が、あなたと一緒に考えます。
- 足や腰の痛みや運動に関する相談
理学療法士が、身体の状態に応じた運動についてアドバイスします。
- 認知症をもつ家族や介護に関する相談
社会福祉士、看護師や保健師と一緒に考え、情報提供することが出来ます。
- 大切な人を亡くした喪失や悲嘆を傾聴
グリーフケアアドバイザーや心理士、看護師・保健師が対応します。



9名の専門職と3名のボランティアがお待ちしています。

どなたでも、何度でも、ご利用いただけます。
誰かと話がしたいなあ…。
これってどうしたらいいのかな？ などなど…。

相談はなくても、ふと気が向いたらお気軽におでかけください。
いつもすずカフェで出会う人としてお馴染みになっている人もおみえです。リピーターの方、大歓迎です。☆
(スタッフ一同)

「みんなの保健室すずカフェ」は、三重県地域自殺対策強化事業補助金により運営しています。鈴鹿市との学官連携事業にも採択されています。



みんなの保健室 すずカフェ

日々の暮らしの中で、誰に相談したらいいのかわからないこと、病院に行くほどではないけれどちょっと気になることはありませんか？

そんなときに話を聴いて一緒に考えてくれる人がいる場所が

「みんなの保健室 すずカフェ」です！



2025年

* 4月12日(土)

* 5月10日(土) いずれも

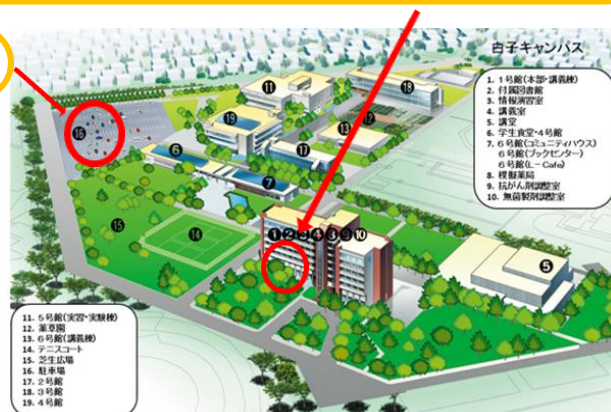
* 6月14日(土) 10:00~14:00

* 7月12日(土)

医療・保健・福祉の専門職スタッフや、ボランティアがお迎えします。特に相談したいことはなくても、誰かと話したいときなど、いつでもちょっと立ち寄ってみてください。

場所：鈴鹿医療科学大学 白子キャンパス
1号館1階 学生ラウンジ

駐車場



* どなたでも利用できます
* 予約不要 * 無料

* LINE公式アカウント
友だち募集中 *

「みんなの保健室すずカフェ」の
開室日や活動のお知らせを
配信しています 🌸



白子駅西口
三重交通バス2番のりば
系統番号02・05で5分
「鈴鹿警察」下車

主催/鈴鹿みんなの保健室・後援/鈴鹿医療科学大学

お問合せはこちらへ：✉ minna.suzucafe@gmail.com