

心を元気にしよう！



「コロナウィルス」の言葉に象徴されるように、新型コロナウイルスウィルス感染症によって、少し活力のない世の中になっているようです。また、春は生活環境の変化によって、ストレスを抱えやすい時期でもあります。

心を元気にするために

心の健康は体調と深い関わりがあります。次のことを心がけ、心身ともに元気に過ごしましょう。

① 質の良い睡眠を

日本人は先進国の中でも特に睡眠時間が短いと言われています。寝る前にテレビやスマホなどを何となく見ている人は、スイッチを消して、眠りやすい環境を整えましょう。

② バランスの良い食事

さまざまな食材を食べるバランスの良い食事は、免疫力を高めます。よく噛むことは消化を助けます。また、口の周りの筋

肉も鍛えられ、脳の血流も活性化されます。1日3回は規則正しく食事をしましょう。

③ 家族や友人との会話

コロナ禍で対面で話すことが少なくなっています。1日1回は笑顔になれることを探してみよう。町内では「傾聴ボランティア」が、電話と一緒に話す活動をしています。

★ ふれあい10分コールそら

約10分間楽しくお話しませんか。電話の際「ふれあい10分コール希望」とお伝えください。秘密は必ず守ります。

日時

毎週金曜日の午後1時～3時

☎9633-00921

(町社会福祉協議会)

通話料は自己負担です。

④ 散歩や適度な運動

家や職場での座りっぱなしを避け、こまめに体を動かしましょう。3密を避けて散歩などをしましょう。

問い合わせ先

町福祉センター健康福祉課
(健康づくり担当)
☎9621-5151(直)

⑤ アルコールは適量を

アルコールでストレスを発散したつもりになりがちですが、飲みすぎると身体を壊す一因になります。

⑥ 正しい情報を取り入れる

新型コロナウイルス感染症の情報は日々変化しています。情報源が明らかな正しい情報と知識を得ましょう。

⑦ 休養も大切

疲れているときや体調が悪いときは無理せず休み、疲れをためないようにしましょう。

不安・心配ごとの相談先

県精神保健福祉センター

心の健康相談電話

☎5821-7400

受付日時 月曜日～金曜日の午前9時～正午、午後1時～4時(祝日、年末年始を除く)

時(祝日、年末年始を除く)

3月の主なイベント

内容	日時
0歳児クラブ①	12日(金) 午前10時～11時
離乳食教室	16日(火) 午前10時～11時
0歳児クラブ②	17日(水) 午前10時～11時
テーマ別クラブ	23日(火) 午前10時～11時
ベビーマッサージ	26日(金) 午前10時～11時

すべて各子ども10人程度の予約制です。予約開始日は3月2日(火)です。

子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。一緒に「仲間の輪」づくりをしてみませんか。離乳食、トイレトレーニングといった子育ての相談も受け付けています。予約(電話)が必要です。

日時 毎週火曜日～土曜日の午前9時30分～午後3時

※祝休日、町福祉センター休館日は休み

場所 町福祉センター3階 町地域子育て支援センター

※大広間を開放することがあります。

問い合わせ先 町地域子育て支援センター(町福祉センター内)

☎963-0134(直)

地域子育て支援センター かんがるーひろば

出張ひろば

日時 毎週月曜日(祝日・年末年始を除く)
午前9時30分～午後2時30分
※午前11時30分～午後0時30分は消毒のため利用不可

定員 午前・午後 各子ども10人(要予約)

場所 ふれあい交流館
(新宮町大字三代1095)

※食事などはご遠慮ください。

かんがるースタッフが見守るなか、0歳から3歳までの子どもと保護者が安心して遊べる場所です。ぜひ、ご利用ください。

詳しくは問い合わせるか、社協だより、町社会福祉協議会ホームページをご覧ください。