

# 1月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P獲得できます

## 弓削保健センター ☎77-3700

### 健康相談★

14日(火) 9:30 ~ 11:00 せとうち交流館

### おたっしやクラブ★

16日(木) 10:00 ~ 12:30 下弓削中央集会所

22日(水) 10:00 ~ 12:30 弓削開発総合センター

23日(木) 10:00 ~ 12:30 久司浦集会所

29日(水) 10:00 ~ 11:30 下弓削中央集会所

### まめちびクラブ★

15日(水) 10:00 ~ 11:30 弓削保健センター

### こころの講演会★

17日(金) 14:00 ~ 15:30 弓削地域交流センター

## 生名保健センター ☎74-0911

### 健康相談・作業療法士相談★

9日(木) 10:00 ~ 11:00 3分団集会所

### はつらつ教室自主活動★

毎週月曜 13:30 ~ 14:30 生名保健センター

### いきいき体操★

20日(月) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

27日(月) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

### おたっしやクラブ★

15日(水) 10:00 ~ 12:30 3分団集会所

16日(木) 10:00 ~ 12:30 西浦集会所

### 育MEN料理教室★

31日(金) 9:30 ~ 12:30 生名保健センター

## 魚島保健福祉センター ☎74-1120

### 健康づくり教室「あおぞら」★

10日(金) 10:00 ~ 12:00 魚島地域交流センター

### 健康相談★

24日(金) 13:30 ~ 16:00 魚島保健福祉センター

CATV11チャンネルで  
13時・18時 放映中!

## 元気アップ体操

### 一すきま時間体操一

「冷えは万病のもと」

全身の冷えは血流が滞り、頭痛や肩こりが起こるだけでなく、内臓まで冷え、便秘や消化不良、不眠、倦怠感を引き起こしたり、免疫力の低下を招きます。また、長時間同じ姿勢でいることでも血流の低下は起こります。

体の中心部の、体幹を意識して動かすことは、手先足先が冷える末端冷え性の方にもおすすめの運動です。筋肉がポンプの役割をして血流を促し、全身が温まります。

一日の空いた時間に、丁寧に、ゆっくり大きく体幹を動かして、冷えを予防しましょう。

#### 前曲げ後ろ曲げ



#### 横曲げ



#### 斜め体ひねり



### POINT

- ①両足を肩幅より開いて立つ
- ②息を止めずに
- ③反動をつけずに、ゆっくり大きく動かす  
3回ずつ

## 岩城保健センター ☎74-0755

### はつらつ教室自主活動★

毎週火曜 10:00 ~ 11:00 岩城保健センター1階  
トレーニングルーム

### 健康相談★

9日(木) 10:00 ~ 11:00 岩城総合支所2階

21日(火) 10:00 ~ 11:00 長江公民館

### にこにこ広場★

28日(火) 10:30 ~ 13:00 岩城保健センター

### 離乳食教室★

23日(木) 9:30~または10:30~ 岩城保健センター

### こころの講演会★

17日(金) 10:00 ~ 11:30 岩城総合支所2階

## 健康だより

弓削保健センター ☎77-3700

生名保健センター ☎74-0911

岩城保健センター ☎74-0755

### こころの健康とは?

「健康日本21」(※)によると、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件である、と言われている。具体的には、自分の感情に気づいて表現できること(情緒的健康)、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること(知的健康)、他人や社会と建設的でよい関係を築くことができること(社会的健康)を意味しています。人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること(人間的健康)も大切な要素であり、こころの健康は「生活の質」に大きく影響するものです。

### 「えがおでつながろうこころの橋」とは?

「第2次上島町健康づくり計画」や「上島町自殺対策計画」でスローガンとしているものです。計画を策定したり、見直した時には、上に記載したような、

#### ※健康日本21

厚生労働省によって策定された「21世紀における国民健康運動」の略。国民の健康づくりのため、「生活習慣病」および「その大きな原因となる生活習慣の改善」を目的としている。

疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」が加えられ、健康のための3つの要素とされてきました。さらに、十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことはこころの健康に欠かせない要素となっています。

情緒的健康・知的健康・社会的健康・人間的健康の一つ、もしくは複数が不健康になっている人が増えてきている、どこに相談したらよいかわからないとの意見もありました。そこで、住民一人ひとりや地域ができること、町としてできることにそれぞれが取り組むことになりました。行政の取り組みの一部としては、日常的に相談を受けたり、精神科医師と相談する機会を設けたり、こころの健康づくりにつながる講演会などを行っています。



### どこに相談すればいいの?



相談窓口として保健センターや発達支援センターがあります。相談すればすべて解決するわけではありませんが、お話を伺い、一緒に解決策をみつけたら、異なる視点の相談場所やより専門的な機関へつなぐこともあります。

#### ●連絡先

生名保健センター ☎74-0911 ☎74-0912

弓削保健センター ☎77-3700 ☎77-3705

岩城保健センター ☎74-0755 ☎75-2826

発達支援センター ☎72-9366 ☎77-3705

●開館日 平日(月~金曜日) 8:30~17:15

### 「こころの講演会」

イライラと賢く付き合う

## アンガーマネジメント

~怒りのコントロールで変わる自分~



#### ●日時・場所

1月17日(金)

10:00~11:30 岩城総合支所2階

14:00~15:30 弓削地域交流センター  
(消防庁舎2階)

●講師 水谷紀子氏(オフィス・カラー)

●申込 各保健センター