

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

弓削地区

プレイルーム開放日

毎週金曜 9:00 ～ 12:00 弓削保健センター

健康相談★

11日(火) 9:30 ～ 11:00 せとうち交流館

13日(木) 10:00 ～ 11:00 久司浦集会所

おたっしゃクラブ★

12日(水) 10:00 ～ 11:30 弓削開発総合センター

13日(木) 10:00 ～ 11:30 下弓削中央集会所

13日(水) 10:00 ～ 11:30 久司浦集会所

26日(水) 10:00 ～ 11:30 下弓削中央集会所

まめちびクラブ★

14日(金) 10:00 ～ 11:30 弓削保健センター

生名地区

健康相談★

27日(木) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

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★

毎週月曜 9:30 ～ 11:00 生名保健センター

おたっしゃクラブ★

19日(水) 10:00 ～ 11:30 3分団集会所

20日(木) 10:00 ～ 11:30 西浦集会所

岩城地区

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★

7日(金) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

21日(金) 10:00 ～ 11:00 長江公民館

にこにこ広場★

11日(火) 14:00 ～ 16:00 岩城開発総合センター

キッズルーム開放日★

14日(金) 10:00 ～ 11:30 岩城保健センター

デイケア★

18日(火) 13:30 ～ 15:00 岩城保健センター

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中!

元気アップ体操

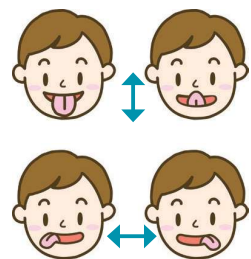
一すきま時間体操一

新年を祝い、ごちそうを食べる機会が増えますが、気をつけたいのはお餅をのどに詰まらせる事故です。コロナ禍で、マスクを着用したり、人との会話や交流が減ったりする生活は、口の機能も衰えさせます。今月の体操や対処法を、1日3回「食事の前」に行い、飲み込む力をアップさせましょう。

飲み込みに必要な要素と、それぞれの対処法です。

のどの潤い

- ・水分をとり、のどを湿らせる。
- ・舌の体操をして唾液を出す。



※上下左右にしっかりと動かす。5回ずつ

噛む

- ・義歯を調整する。
- ・食べ物を噛む力に合わせた大きさや固さにする（小さすぎ、やわらかすぎもダメ）。
- ・ひとくち30回噛む。

舌やのどの筋肉を動かす

- ・ながら食べをしない。
- ・「パ・タ・カ・ラ」としっかり発声する。

氣道から吐き出す力

- ・咳払いをする。
- ・深呼吸をして肺活量を鍛える。

※背筋を伸ばし、おなかに手をあて、おなか膨らむように鼻から大きく息を吸い3秒息を止める。おなかへこむようにゆっくりと口から吐く。3回

魚島地区

健康づくり教室「おおぞら」★

12日(水) 14:00 ～ 15:30 魚島地域交流センター

健康相談★

25日(火) 13:30 ～ 15:30 魚島保健福祉センター

健康だより

生名支所健康推進課 ☎74-0911
岩城保健センター ☎74-0755
魚島保健福祉センター ☎74-1120

自分を取り戻しましょう。

あなたはひとりじゃない。

新しい年が始まりました。いつもなら、新しい年を迎えると気持ちが引き締まり、新年に向けての思いが湧いてくるのではないのでしょうか。しかし、新型コロナウイルスの影響で前向きになれない方も少なくないでしょう。

私たちは、忙しくしていると毎日の生活に追われて自分のしていることを振り返る余裕がなくなってしまうことがよくあります。普通に生活していても次々と問題に直面します。それは、仕事、学校、家庭、友人関係など実にさまざまです。

それでも、すぐに解決できることばかりではありません。なかなか解決できない問題に取り組んでいると、そこに心が集中してしまします。何とかしなくては、と考えていると全体が見えなくなります。そうすると、目の前の問題にとらわれてしまって、自分にと

って大切なものを見失ってしまします。

そうしたときに何日かまとまった休みがあると自分を取り戻すことができそうです。冷静に自分の抱えている問題に目を向けて、対応を考えることもできるようになります。正月休みは、このように自分を取り戻すだけでなく、自分にとって何が大事かを再確認できる貴重な機会でもあります。「一年の計は元旦にあり」といわれますが、その言葉に象徴されるような年が改まるという雰囲気私たちを自然とそのような気持ちにさせるのでしょうか。いつもとは違った自分の目で次の一年を考えようという気持ちになります。それがまた先の自分の生き方を考える機会になるのです。

ひとり
抱え込まないで

悩みや不安があるのに、

「恥ずかしい」「迷惑をかけたくない」「どうせ誰も分かってくれない」と一人で抱え込んでいませんか?

勇気をもって
相談しよう

つらいときは、誰かに胸のうちを打ち明けてみましょう。「相談してくれたら、力になれるの」と思っている人(サポーター)は、あなたが想像するよりずっと多いものです。サポーターの存在によって、孤独や不安感を手放すことができます。

相談するメリット

①心が軽くなる

話すだけで心が軽くなります。共感してもらって心が落ち着くと、気持ちも変わってきます。

②自分を客観視できる

「感情的になっている」「混乱している」など自分分の状況に気づくことができます。

③解決法に気づける

心の相談窓口

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

よりそいホットライン

☎0120-279-338

チャイルドライン

☎0120-99-7777 (18歳まで。16時～21時)

いのちの電話

☎0570-783-556 (10時～22時)

☎0120-783-556 (16時～21時)

※毎月10日午前8時から翌日午前8時まで

あなたはひとり
じゃない

身近に相談相手がいなくても、あなたの話を聞いてくれる人は必ずいます。

相談する勇気は、
生きるために必要な力です。

相談することで自分の状況を整理できると、問題解決の糸口を見つけやすくなります。

「つらいときの飲酒」は
危険

気持ちがつらいときは、ついお酒の力を借りて忘れようとしがちですが、飲酒は孤独感や死にたい気持ちを増幅します。さらに酔うと思考力や判断能力が低下し、恐怖心も弱まるため、気持ちの衝動を抑えられなくなります。