

元気な広報部通信 第30号



Xmasの飾りつけ、しました



心の健康づくり講演会 令和3年12月17日

あなたの感情はちょっとした工夫でコントロールできます!
 ~コロナ禍の今こそ学ぼう! イライラと上手に付き合う秘訣~
 講師 小松弘美氏

アンガーマネジメント
 ↓
 怒り
 ↓
 後悔しないこと
 感情選択

怒らず生活するには?
 怒る必要のあるものは上手に怒れ
 怒る必要のないことは怒らないようにすること

怒り……人間にとって自然な感情の一つ。怒りのない人はいないし、なくすることも不可能
 身を守るための感情

怒りに対する対処



- ① ワーと怒る人…心の内側を相手に伝える。伝える事を工夫して伝える。
 がまんしている人…自己開示して、辛かった本音を伝える。
- ② 怒っている人…なんで怒っているか観察する。相手の気持ちを理解する。
- ③ 心の内側を自分に問いかけて、相手にやさしく伝える。

怒りに対する対処術

- ① 深呼吸する…落ちついて一息おいて吐いて吸って心を整える。
- ② 前向きな独り言…神様が自分の心を鍛えてくれている。成長を応援してくれている
 辛い人は自分を成長させてくれる相手とツフヤク

事実のひとつ 捉え方はそれぞれ

人生の目的は体験すること。必要なでき事が今おこっている。変わる物と捉え向き合って乗りこえる。今この場から何を学ぶべきなのか。自分が育っている。自分が強く立っているチャンスと捉える。
 苦しい時はどニッコリと笑っていきましょう。



にご楽・胎内にて



ほっとHOT・中条にて

ピカもぐ劇団



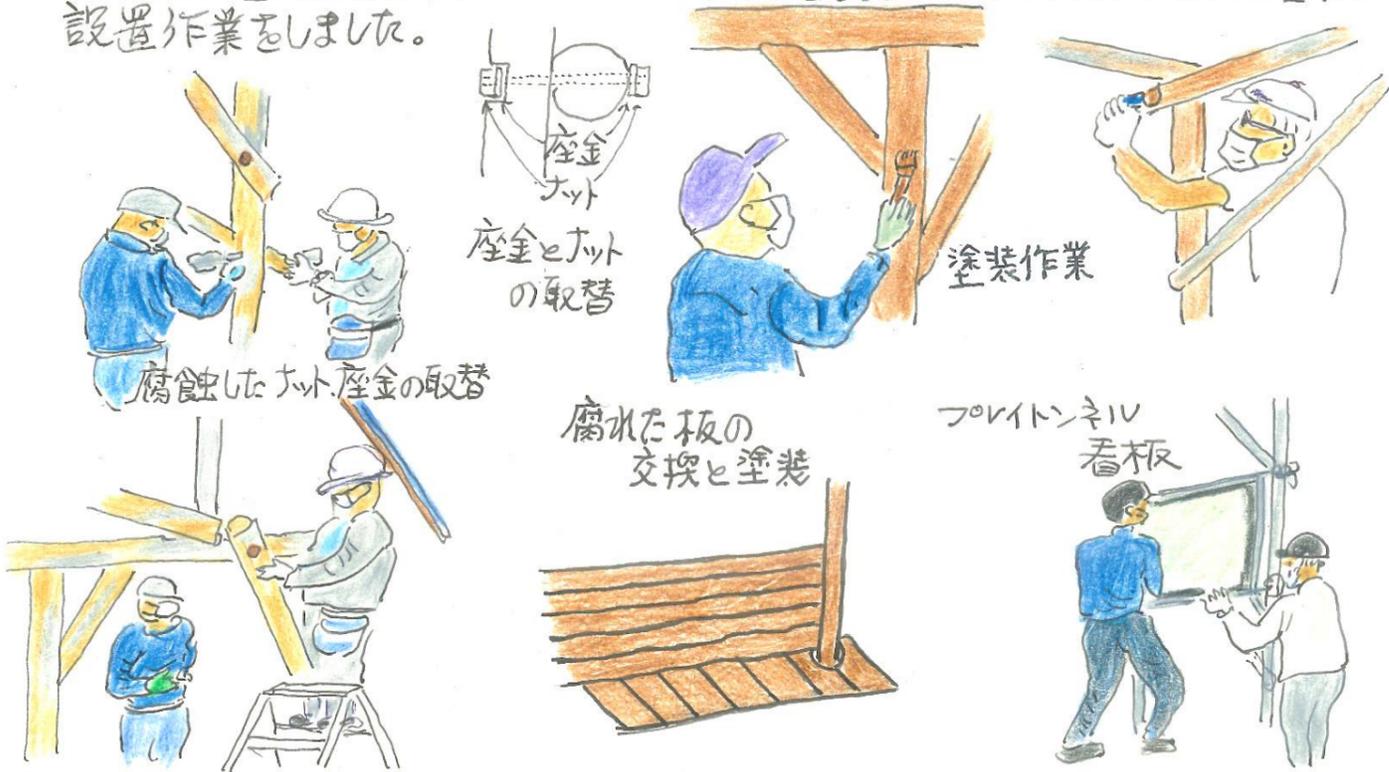
11月17日「ときの会」で久しぶりの発表「人生歯いろいろ」
 (は)
 劇の前はみんなの歌謡に「お口の健康」について学びました。
 「お宝小唄」をうたい、劇のはじまり、劇の中でわかりやすく
 楽しくお口の健康について学びました。
 スタッフの声で、発表の場がなくさみしいですが、いつでも
 虫歯予防のようにかたづけたいです。
 フェイスシールド、マスクをつけなくてもできるように
 なるといいですね、がんばれ〜



ふれあいキルト 作品展示会 ありました。

・お互いの作品を見て「いいね〜」とか
 「どうつくるの?」とか、よりあがったね
 ・「見にくくだけでも楽しかった」と
 隣人がくれたお礼
 みんなふれあいキルト
 仲間にならねんか

プログラム 育ちの森 施設安全対策作業 10月5日) 作業実施
 11月2日) 作業実施
 東屋が建設されて18年経過、木部の腐蝕(腐れ)塗装の剥離、金具の腐蝕等、劣化が進んでいるので補修とプレイトンネルを安全に利用していただく為の看板設置作業をしました。



元気長生きコラム

第3号

～あなたらしい生き方、どんな生き方ですか？～

テーマ：冬を元気に過ごそう!!

みなさん「冬季うつ」って知っていますか？

秋から冬にかけて、特に悲しい心は無いのに落ち込んでしまう... そんな経験はありませんか？

実はそれ「冬季うつ」かも知れません。私たちは朝太陽の光を浴びると、セロトニン(幸せホルモン)が分泌され、メラトニン(眠りのホルモン)の分泌が抑制されることで、体を活動出来る状態にします。しかし、冬は十分に太陽の光を浴びることができにくいので、体内時計が崩れやすくなります。

冬季の天気が悪い新潟は特にそのリスクが高いと言えます。

① 規則正しく生活し【太陽の光】を浴びよう
 太陽の光を浴びること、体内時計の調整に大切なセロトニンとメラトニンの活動を調整しましょう。

② トリプトファンを摂取しよう
 セロトニン(幸せホルモン)はトリプトファンと言う必須アミノ酸を原料に作られますが、これは体内で作ることが出来ないため、食事で摂取する必要があります。トリプトファンを多く含む食材 肉類・魚介類 豆腐・のり・バナナ・牛乳・チーズなど

③ 手軽に運動を取り入れよう
 運動すると脳から抗うつ用の脳内ホルモンが分泌されること、明らかになっています。外で運動が難しい時は、家事や部屋の片づけなどで積極的に体を動かしましょう。

PR隊では、自分も周りの人を冬を元気に過ごすためにできることを考えました。



私達「元気長生きPR隊」は、市民のみなさんが元気に穏やかに年を重ねていけるよう「病後減らし」「元気増やし」の考えを広める活動をしています。(6)

冬の体調変化～ 企業1員の生の声

冬に成ると落ち込むので、雪が降って家に居る時は体を動かす運動をする。スクワットしたり、ラジオ体操等。



新潟の冬は雪や雨で転倒の危険大!! 転倒予防に効果的な運動です。



- ① 指と指の間隔を開け、前後、左右に動かす。
- ② 足の指に手の指を入れて、交互に力を入れる。

元気づくりプログラム 日程表

1月	2月	3月
7-28日 HOTふれあい健康会	1-15日 胎内いきいき 脳活クラブ	2日 他 きらら四季のがざり
13日 ふれあいキルト	4-15日 HOTふれあい健康会	胎内いきいき 脳活クラブ
14日 育ちの森公園づくり	8日 みんなのお茶や	4-15日 HOTふれあい健康会
17日 元気長生きPR隊	10日 ふれあいキルト	7日 元気づくり広報部
胎内いきいき 脳活クラブ	14日 元気長生きPR隊	8日 みんなのお茶や
19日 ピカもぐ劇団	18日 育ちの森公園づくり	10日 ふれあいキルト
25日 みんなのお茶や	21日 ピカもぐ劇団	14日 元気長生きPR隊
		18日 ピカもぐ劇団



詳しくは、市報たいない15日号をご覧ください！