いきいき 健康だより

Health Information

問い合わせ先
- 笠懸保健センター ☎(76)2510
- 大間々保健センター ☎(72)2211
- 東支所 ☎(76)0984

男性のための料理教室参加者募集

期日・会場・募集人数
- 8月24日㈫…大間々保健センター・8人
- 8月25日㈬…笠懸保健センター・5人
- 8月26日㈭…東保健センター・8人

時間 午前10時30分～午後1時（受け付け開始は午前10時）

対象 市内在住の男性

内容 調理実習、バランスのよい献立を作るポイント

参加費 無料

持参する物 エプロン、三角巾（髪を覆えるもの）、手拭き用タオル、マスク、筆記用具

申込方法 笠懸保健センター、大間々保健センターへ電話で申し込む。

申込期限 開催日の3日前

見て学ぶ高血圧症（予防）

桐生大学とみどり市の連携事業として毎年人気の健康講座を、今年は動画でご視聴いただけます。

テーマは、生活習慣病が大きく影響する「高血圧症」についてです。高血圧症について知り、予防と生活習慣の改善をしていきましょう。

内容
- **第1回**…高血圧症（予防）の基礎知識／山科章さん（桐生大学副学長）
- **第2回**…高血圧症の予防と改善【健康編】／桐生大学看護学科・別科助産専攻、みどり市健康管理課
- **第3回**…高血圧症の予防と改善【栄養・食生活編】／桐生大学栄養学科・生活科学科

視聴方法 市ホームページ、または下の2次元コードからご視聴ください。

胃がん検診登録保険医療機関の追加

対象者に送付した「令和3年度がん検診等のお知らせ」の胃内視鏡検査登録保険医療機関について、次の医療機関が追加となりました。

医療機関 城田クリニック ☎(22)7211

こころの健康相談のご案内

「眠れない」「人と会うことや話すのがつらい」など心身の不調を感じていませんか。

専門の医師に相談ができる「こころの健康相談」（予約制）を月1回実施しています。ご自身のことや対人関係など、一人で抱え込まず、まずはご相談ください。こころの健康相談日程は、21ページ「無料相談」でご確認ください。

子育て、頑張り過ぎていませんか？

いつも笑顔のママでいようと思ったのにイライラして怒ってばかり。子どものかわいい寝顔を見て後悔することはありませんか。また、「～しなくちゃ」とあれもこれも頑張り過ぎていませんか。イライラしたり、自分を責めたりしてしまうのは、心も体も疲れている時です。

ママの気持ちが少しでも楽になれる方法

❶自分は今、どんな気持ちなのか、どうしたいのか書いてみましょう

イライラの裏には、不安やつらさなど泣きたくなるような感情が隠れています。そうした感情に自分自身が気付くことがとても大切です。そして、自分はどうしたいのか、どんな時にイライラしてしまうのか原因を探ってみましょう。すると、どう対応したら良いのか、どんな協力をしてもらえると助かるのかという解決方法が見つかり、気持ちが落ち着いてきます。

❷自分は今、どんな「～しなくちゃ」があるのか書いてみましょう

考えているだけでは、あれもこれもやらなくてはと思ってしまいます。「～しなくちゃ」を書き出し、優先順位を決めてみましょう。肩の力を抜いて「ま、いっか」と笑顔でいられるような「良い加減」が少しずつ見つけられるようになります。

子育てに家事や仕事、毎日頑張っているママ、本当にお疲れさまです。家族や周りの人に協力してもらい、子どもや家族と笑顔で過ごす時間を大切にしましょう。