



パック料理講習会

ポリ袋に入れてゆでるだけのパッククッキングを体験してみませんか。

期日・会場

・9月19日(木)：東保健センター

・9月26日(木)：笠懸公民館
・9月27日(金)：大間々保健センター

時間

午前10時～午後1時30分
(午前9時45分受け付け開始)

問い合わせ先

大間々保健センター ☎(72)2211

対象 市内在住の人

定員 各日20人

内容 健康講話と調理実習

参加費 1人400円

持参する物 エプロン、三角巾(大きめのバンダナなど)

頭部を覆える物)、マスク、手拭き用タオル、筆記用具、飲み物

申込方法 電話または来所

申込期限 開催日の1週間前

申込・問い合わせ先 大間々保健センター

今日から実践！

歯とお口のトラブル予防

期日 10月2日(水)

時間 ①午後2時～3時30分

②午後3時30分～4時

※どちらか一方の参加でも可

対象 どなたでも可

定員 30人程度

内容 ①歯科医師による歯科

講話②健康チェック、保健

師による健康相談・卒煙相

談

講師 加藤努先生(かとう歯

科院長)

参加費 無料

申込期限 9月20日(金)

会場・申込先 大間々保健センター



こころの健康のためのセルフケア

できる範囲で自分の面倒を見ることは、セルフケアの基本です。セルフケアは、体だけでなく、こころが疲れたときにも有効な手段で、特に早めの手当は効果的です。疲れた時には、こころのセルフケアを試してみたいかがでしょうか。



◆体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させる効果やリラックス効果、睡眠リズムを整える作用があります。特に効果的なのは、体の中に酸素をたくさん取り入れながら行う有酸素運動です。頑張り過ぎず、すっきりしたと感じる程度の運動を目安にしましょう。

◆今の気持ちを書いてみる

モヤモヤした気持ちを抱えて苦しい時は、その気持ちをありのままに文字にして紙などに記録してみましょう。頭の中で考えるだけでなく、実際に手を動かすことが大切です。

◆腹式呼吸を繰り返す

不安や緊張が強い時こそ、深い腹式呼吸をしてみましょう。呼吸の基本はちゃんと吐くことです。おなかへこむよう意識しながら、3秒かけてゆっくりと口から息を吐き出し、おなか膨らむよう意識しながら3秒かけて鼻から息を吸い込みます。これを、5～10分程度繰り返します。

◆なりたい自分に目を向ける

自分の弱さや欠点ではなく、できていることに目を向けて自分の力を信じてみましょう。あなたが思う理想の状態をイメージし、その第一歩になる小さな目標を立てて実行してみましょう。

◆失敗したら笑ってみる

笑いは、こころを軽やかにし、つらい日々を乗り越える力となります。もし失敗してしまっても、自分を責めたり恥じたりせずに、失敗を潔く認めて笑い飛ばしてしまいましょう。

