

# けんこう 市長と一緒に 健幸(康) になろう！ ～心の健康編～

適度なストレスやほどよい緊張は「やる気」と「いい結果」を生むといわれています。しかし大きなストレスは、強い不安や恐怖を引き起こします。多量の飲酒や暴飲暴食は、その場しのぎの解消にしかならず、心身ともに悪影響をおよぼしてしまいます。最終回は日常生活でできる心を健康に保つコツをお伝えします。

## 自分なりのリラックス方法を発見することが大切！

市長が挑戦していた「打倒 5670 歩 / 日」ウォーキング、結果は…  
平均約 3000 歩 / 日から、**平均 6017 歩 / 日 (11 月～ 12 月平均) に！**  
歩くことをきっかけに、自分のリラックス方法を見つけることができたそうです。



ウォーキング中にパチリ！▶

澄んだ空気を吸いながら、お気に入りの景色を見て散歩、ここが、私のリラックスポイントです！（市長）

### 今日からできる！こころの健康づくり

- ・早寝早起き、日光を浴びよう
- ・食事はしっかり、おいしく食べよう
- ・テレビのつけっぱなしに注意しよう  
(不安な情報ばかりに目を向けることを避けましょう)
- ・少し体を動かそう
- ・人とのつながりを大切にしよう
- ・リラックスできる方法をいくつか身につけよう
- ・気分転換できる趣味を増やそう

### 令和 2 年度メンタルヘルス講座 「5分でわかる！コロナ禍を乗り切るコツ」

本市公式youtubeチャンネルで、  
3月31日まで公開しています



保健センター ☎ 364-4786

シリーズ 地域支え合い

## 地域支え合い 推進協議体

## 自分らしく暮らし続けられる地域づくりのために

「地域支え合い推進協議体」とは、地域団体の代表者などが参加し定期的に地域活動の情報共有や内容を検討する場です。

### 今年度のテーマは…「コロナ禍での支え合い」

協議体では、コロナ禍での活動事例と各地域の課題や代表者の思いを出し合いました。

#### 紹介されたコロナ禍での活動

- ・食事(おかず)を作ってご近所さんに届けた
- ・お年寄りに手作りマスクを配りつつ、状況確認をした
- ・気持ちが落ち込んでいる人に電話して気晴らしになるよう話しをすることを心がけた



◀活動の再開案内を手作りマスクと一緒に配布した例も紹介されました。



#### 活動するうえで、心配ごとや感じていることを共有

活動で感染者が出たら代表者として申し訳ない。しかし収束を待ってはいつまでも活動ができず、繋がりが薄くなってしまおうという危機感がある。

地域内で「しっかり対策をして集まろう」と「まだやめておこう」と意見が分かれていて、方向性を決めにくい。

今回の協議体では、コロナ禍で各地域手探りの活動となっていることがわかりました。話し合いを通じて、不安や支え合い活動の情報共有をすることで、それぞれの地域での活動を、どのように進めていけばよいか検討できました。さまざまな工夫を模索しながら、支え合いの地域づくりが進められています。

長寿社会課地域支援係 ☎ 364-1204