

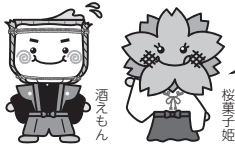
こころの健康づくり ～「率直で対等(アサーティブ)な言い方」を実践しよう!～

コミュニケーションは一人ではできません。日本人は一般的に自分の意見や感情を表現することが苦手だと言われていいます。相手を思いやりながらもきちんと自己主張することでこころの健康を保ちましょう。



あなたの普段のコミュニケーションはどのタイプですか？

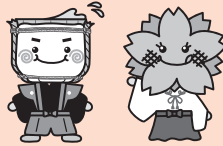
状況



お寿司を食べに行きたいって何度も言ってるのに、なんで連れて行ってくれないの。

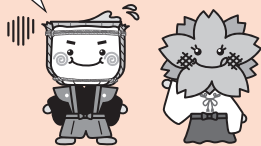
①率直で対等(アサーティブ)な言い方

遅くなって悪かったね。予約の電話をしてもいっぱいでさ、今日やっと予約がとれたんだ。



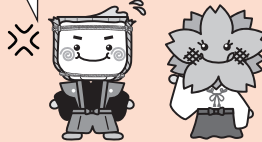
②受け身な言い方

連れていけなくてごめんなさい。僕は役立たずだね。



③攻撃的な言い方

そんなに責めなくてもいいじゃないか。僕だって忙しいんだから。



①のように、率直で対等な言い方を実践し伝えることで、コミュニケーションを円滑にすすめることができる場合があります。

メンタルヘルス講演会のご案内

音楽療法ってなに？

音楽とこころの健康の関係についての講話と、実際の音楽療法を紹介します。

とき 2月24日(土)13:30～15:00(開場13:00)

ところ ふれあいエスパ塩竈エスパホール

内容 講話、体験『音楽療法と生活～QOL(生活の質)の向上をめざして～』

申込 2月22日(木)まで保健センターへ電話かファクスで

講師 須佐涼子さん(音楽療法士)

私たちは日常、さまざまな音楽と触れ合って生活しています。音楽が「心の健康を支える力」を持っていることは古代の時代から知られています。人と音楽との関係について音楽療法の視点から一緒に学んでみませんか。

問 保健センター ☎364-4786

あなたの身近に美味しい食材
みんなで食べて元気な塩竈



第2期 塩竈市食育推進計画「おいしおがま推進プラン」

「塩竈市食生活チェックシート」

～高齢期(65歳以上)の間食の取り方について～

高齢期の間食の目的

*心と体の栄養補給に…

間食してほっとひと息ついたり、親しい仲間と談笑しながら食べたりすることで心の栄養補給になります。

また、高齢期になると、かむ力や食欲などの低下により、一度に食べられる量が減ります。体を動かしたり、体力を維持したりするために必要な栄養素が不足してしまいがちなので、間食で、栄養素を補充しましょう。



*水分補給に…

人は年齢を重ねるごとにのどの渇きを感じにくくなってきます。また、寒さが増すこの季節は、空気も乾燥し、汗をかかなくても体内の水分が失われがちなので、こまめな水分補給が必要です。



●高齢期は歯の状態や飲み込む力も人それぞれです。自身の口に合った形態のものを選びましょう！

間食(補食)にいかが？

簡単レシピのご紹介！

昔懐かし…ミルクセーキ

卵・牛乳・砂糖を使うミルクセーキは、食事で不足しがちなカルシウムやたんぱく質の補給、水分補給にもなります。温かいお部屋で昔懐かしい手作りミルクセーキを飲みながら、ちょっとひと休みしませんか。

【材料(2人分)】

卵…1個、牛乳…200ミリ㍉、砂糖…30㍉

バニラエッセンス…お好み

【作り方】

- ①ボウルに卵を割りほぐし、牛乳と砂糖を加え、泡だて器でよく混ぜる。
- ②お好みでバニラエッセンスを数滴たらし混ぜる。
- ③氷を入れたコップに注げばできあがり！

おいしおがま食育だより

検索

問 保健センター ☎364-4786