

INFORMATION

- ▼ 介護予防教室 2日(月) 9:15～15:00 保健センター
- ▼ 乳・子宮がん検診 4日(水) 受付12:30～13:00 "
- ▼ リハビリ友の会 5日(木) 10:00～15:00 "
- ▼ 保育所歯科検診 5日(木) 午前中 ・なかよし
・たかくら
- ▼ 困りごと相談会 5日(木) 14:00～16:00 保健センター
・相談対応：生活就労サポートセンターいしかり(☎0133-27-6400)
生活のこと、仕事のことなどお困りの方の総合相談です。
- ▼ およこの食育教室 6日(金) 9:30～13:00 "
- ▼ こつこつサークル 9日(月) 9:30～11:30 "
- ▼ 介護予防教室 10日(火) 9:15～11:30 "
- ▼ いきいき楽友 10日(火) 8:30～15:00 "
- ▼ 幼児教室 11日(水) 10:00～11:30 "
・動くおもちゃ作り
- ▼ リハビリ友の会 12日(木) 10:00～15:00 "
- ▼ ふれあいレストラン 13日(金) 10:30～13:00 "
- ▼ 乳幼児健診 14日(土) 10:00～12:30 "
- ▼ 歩む会 16日(月) 13:30～15:30 "
- ▼ 心配ごと相談・行政相談 17日(火) 9:30～12:00 "
・相談電話(090-9439-6550) ・11月の担当：竹村幸司
- ▼ 一般検診 18日(水) 受付7:00～ "
- ▼ 一般検診 19日(木) 受付7:00～ "
- ▼ 困りごと相談会 19日(木) 14:00～16:00 "
- ▼ 幼児教室 20日(金) 10:00～11:30 "
・新聞紙で遊ぼう
- ▼ 介護予防教室 24日(火) 9:15～11:30 "
- ▼ キッズ☆キッチン 25日(水) 9:45～12:00 "
- ▼ マザーズ 25日(水) 10:00～11:30 "
- ▼ ゆうあいの会 26日(木) 9:30～15:00 "
- ▼ 介護の会 27日(金) 13:30～15:30 "
- ▼ こつこつサークル 30日(月) 9:30～11:30 "
- ▼ 法律相談

本村の顧問弁護士である橋本・大川合同法律事務所では、常時電話または事務所での相談を受けています。
ご相談の際は事前に連絡をお取りください。
住所 札幌市中央区北4条西20丁目1番28号
橋本・大川合同法律事務所 弁護士 橋本 昭夫
☎(011)631-2300 ・FAX(011)621-0403

郵便局だよ

「年賀はがきを発売中です！」

郵便局では、年賀はがきを発売中です。
今年は、ディズニーや干支の柄の他に、話題の北海道新幹線の柄もそろえております。
ぜひ、ご利用ください。



保健師
の
健康一番

心の疲れは溜まっていませんか？

保健師 山岸 瑛絵

日頃からよく耳にする「ストレス」という言葉ですが、適度なストレスは良い刺激になりますが、溜まりすぎると心身をむしばむ要因となってしまいます。仕事のストレス、家庭のストレス、金銭面のストレス、人間関係のストレス、災害や事故のストレス、病気のストレス…など様々なストレスがあります。過度にストレスがかかると下記のような心・身体・行動にSOSのサインが出始めます。

◎心…不安、イライラ、集中力の低下、気分の落ち込みなど

◎身体…頭痛、肩こり、動悸、めまい、息切れ、倦怠感、食欲不振、下痢、不眠など

◎行動…お酒やたばこの量が増える、食事・生活リズムの変化、薬物・ギャンブル等への依存、暴力、出勤困難など

これらのサインを見逃さず、心の疲れを和らげ、自分自身を労わってあげましょう。ストレスと上手に付き合うための方法をいくつかまとめてみましたので参考にしてみてください。

①心のもち方を変えてみる

…自分にストレスがかかっていることを認める、ストレスは早めに発散し溜め込まない、忙しい時こそきちんと休む、気持ちや状況を整理し問題点をはっきりさせる、正解は一つしかないと思わない。

②気分転換の時間をもつ

…スポーツをする、旅行をする、食事を楽しむ、話したり歌ったりして自然体で感情表現する、よく寝てよく笑う、適量のお酒を楽しむ。

③身近な人に相談を

…家族や友人、上司や同僚など身近にいる人に話してみるのもいいでしょう。

身近すぎて話しづらい時には、役場の保健師やこちらの相談窓口などもぜひ活用してください。また、現在毎月2回木曜日に保健センター内にて困りごと相談会を行っています。当別町の「生活就労サポートセンターいしかり」という所から来ていただいています。どんな事でも構いません、お困りの事があればご相談ください。11月は5日・19日の14～16時まで開催しています。事前に役場保健予防係まで相談予約をお願いします。