

～健康都市かさま～ 休養・こころの健康づくり

〈こころの健康とストレス〉

ストレス社会といわれる現在、私たちは、職場や地域においてさまざまなストレスを受けて生活しています。笠間市健康づくり計画策定の際の健康づくり市民アンケート（平成22年）によると、ストレスを「いつも感じている人」と「時々感じている人」の合計は、67.8%となり、ノイローゼやうつ病の不安について、「かなり不安である」「少し不安である」人の合計は、32.2%となりました。

過度のストレスは身体の不調をもたらし、時にはうつ病を引き起こしたりします。しかし、ストレスに早めに気づき、自分にあった対処法を取り入れることで軽減させることができます。

【こころのサインに注意】

こころや身体の不調が続くなど、身近な人の異変に気づいたら、早めに専門医や相談機関へ相談することが重要です。

一人ひとりがこころの健康について関心を寄せ、互いに支えあうことが大切です。

〈ストレスの対処法〉

- ・自分にあったリラックス法を見つけ、実行しましょう。

音楽を聴いたり、趣味を楽しんだり、入浴したりするなど、自分がリラックスできる方法を見つけ、こころと身体の緊張を解きほぐしましょう。



- ・睡眠や休養を十分とりましょう。

睡眠不足は、情緒を不安定にしたり疲労感をもたらしたりします。良質の睡眠や休養を十分とることで、疲労回復につとめましょう。

- ・日ごろから悩みや困りごとなどを気軽に相談できる人をつくりましょう。

こころにためこまずに人と話をすることで気持ちが楽になり、新たな解決策が見つかることもあります。

- ・バランスのとれた食事と適度な運動を行いましょう

1日3回、規則正しくバランスのとれた食事をとり、適度な運動を取り入れることで、心身のバランスを整えましょう。

国際交流サロン

9月の「世界の家族のごはん」はメキシコとガテマラです。さあ、世界のことを知って交流を始めましょう。

国名と都市	メキシコ モレロス州	ガテマラ トロス・サントス
家族構成	両親、乳児(女1)子ども(男2)	両親、祖父、子ども10代(男2女2)
一週間の食費	約1万5000円 (約1862メキシコペソ)	約6200円 (約573ケツアル)
好きな食べ物 (特徴)	ピザ、パスタ、チキン、カニ（サボテンサラダ、サボテンステーキ、サルサソース）	トルコ風の豆のシチュー、羊の肉のスープ（お米のジュースシナモン入り）

*乳児(2歳未満)、幼児(6歳未満)、子ども(13歳未満)、子ども10代、子ども20代で表記

国際交流ボランティア研修会のお知らせ

笠間市国際交流協会では10月20日(土)日本語教室の日本語指導ボランティア・ホームタウンガイドボランティア・外国人生活相談ボランティアの方を対象に、研修会を開催します。

当日は表千家教授の原田勝子さんを講師に「外国人に茶道を説明する英会話」についての研修を行います。参加者は実際にお点前のお茶を頂くことができます。

参加申込みは10月10日(水)まで電話で受け付けます。参加費無料。



外国人の茶道体験

10月の国際交流情報

10月20日(土)

国際交流ボランティア研修会

会場：笠間稲荷神社

時間：午後2時～4時

☆10月の日本語教室の開講日

10月6日(土)・13日(土)・20日(土)

(友部公民館 午前10時～)

問合せ：一般社団法人 笠間市国際交流協会 TEL090-2761-8711 (木村 美枝子)