

隣保館だより 大野

2022年

6月号 第537号

編集・発行 〒677-0025
西脇市大野 176 番地
西脇市立大野隣保館
TEL 0795-23-2291
FAX 0795-23-2290



つながる・支える・いのちと心

— 家族みんなの『こころの健康』を守る — (にしわき市健康づくりセンターチラシより)

近年、家族の在り方は多様化しており、一つひとつの家庭がそれぞれの形を持っています。これからは、「家族はこうあるべき」という理想にこだわらず、お互いを尊重しながらもその家族にあった距離感や関係性を築くことが、心を健康に保つ秘訣といえます。その上で、日頃から心の不調を寄せ付けない生活習慣を心掛け、自分や家族の変化に素早く気づき対処できるようメンタルケアを行いましょ。



不安やストレスと
心の不調

過度なストレスは心の不調をもたらし、放置すれば心の病を招きます。

不安やストレスは素早く気づき、ため込まないように上手に解消しましょう！



現代の子どもが
抱えるストレス



勉強・将来への不安、いじめや暴力・・・子ども達は、親が知らないうちに、大きなストレスを抱えている場合があります。インターネットが普及した現代では、メールやSNSなど、直接顔を合わせないコミュニケーションが増えたことによっても、かなりの精神的エネルギーを消耗しています。日頃から親子のコミュニケーションを大切にし、子どもの発するSOSを見逃さないように注意しましょう！

非常時・コロナ禍の
不安にどう向き合うか



感染症の流行や災害など、先の見えない不安や非日常の環境によるストレスを抱えた時こそ、家族のコミュニケーションを大切に。気持ちを受け止め合うことで、心の負担が軽くなるはずです。また、間違った情報に振り回されず、正しい情報を見極めることも重要です。特に子どもは、状況を理解できなかつたり、気持ちをうまく表現できなかつたりして大きなストレスを抱えてしまうことがあります。「眠れない」「落ち着きがない」などの心の不調サインを見逃さないようにしましょう！

そしてこれらのサインは子どもだけに限ったことではなく、大人も同じです。友だちや家族に連絡をしたり、ポジティブに考えたり一人で抱え込まないようにしましょう。専門機関に相談することも大事です。

今日からはじめる

心の不調を寄せ付けない 10 の習慣

自分でできる!
メンタルケア



1 十分に睡眠をとる

疲れを感じた日は早めの休息を。
一日の疲れはその日のうちに。



2 こまめに体を動かす

長時間の同じ姿勢や、座りっぱなしを避けること。ストレッチやウォーキングなど、気持ちよく体を動かす習慣を!



3 おいしく健康的に食べる

規則正しく、栄養バランスの取れた食生活を心掛けて。できるだけ孤食を避けましょう!

4 日課をつくる

「今日は何をしよう」と迷うことがストレスや疲労につながることも。縛られない範囲でルーティンを決めて。



5 積極的に人と交流する

誰かと意志疎通を図ることは、ストレス発散になります。ペットやロボットなどに気持ちを打ち明けるのもおすすめです。

6 インターネットを上手に使おう!

動画の視聴や情報収集など、上手に活用しましょう!

(疲れている時は距離を置く事も)



7 休日の過ごし方を工夫する

運動や旅行などは気分転換になりますが、疲れている時は無理をしないこと。疲れがたまっている時は、リラックスしてのんびり過ごすことを優先しましょう。

おはよう～

家族で実践!
メンタルケア



8 日常のあいさつ・声掛けを積極的に

返事は期待せず、自分が気持ちよく実践することが大切です。

9 いつもと様子が違ったら 必ず声を掛ける

気になる様子があれば「何かあった?」などと、優しく声掛けを。



10 その日の「良かったこと」「嫌だったこと」 を3つずつ共有する。

夕食時など、家族が顔を合わせる時間に、意図的に気持ちを話し合う場を設けるのがおすすめです。



知っ得! コラム

人は不安やストレスが蓄積されてくると、自然と姿勢が悪くなり、呼吸が浅くなりがちに。姿勢を正して深呼吸を行うことで、気持ちをリフレッシュしましょう!

“津万地区人権教育協議会”役員・推進員

5月12日(木)津万地区人権教育協議会総会を予定通り、

行いました。コロナ禍の影響で3年ぶりの開催となりましたが、承認されましたので、お知らせいたします。人権に配慮された津万地区のために、ご尽力お願いいたします。

令和4年度の役員及び人権教育推進員は、つぎの皆さんです。(敬称略)

津人教役員

【会長】	西村 安正	【書記長】	吉田 高平
【副会長】	田中 隆寛	【書記次長】	遠藤 浩司
【 〃 】	遠藤 浩司	【会計】	岩本 健太
【 〃 】	笹倉 ふみ	【監査委員】	岡田 卓夫
【顧問】	山本 節子	【 〃 】	竹中 修



人権教育推進員

【下戸田】	岡本 章	【 嶋 】	高橋 芳文	【蒲 江】	金子 あさみ
【 〃 】	石井 宏	【 〃 】	宮田 浩一郎	【坂 本】	浜本 佐登睦
【上 野】	大西 雄也	【大垣内】	小松原 英世	【 〃 】	岩本 健太
【 〃 】	久保 匡平	【 〃 】	稲垣 智哉	【大 野】	南 正吾
【上丘町】	遠藤 浩司	【寺 内】	松本 三郎	【 〃 】	岸本 正昭
【上戸田】	吉田 高平	【 〃 】	木下 久明	【 〃 】	吉田 幸一
【津 万】	片岡 輝幸	【西 嶋】	三和田 直樹	【八日町】	釜谷 康幸
【 〃 】	徳岡 明美	【蒲 江】	芦田 清美	【 〃 】	藤原 俊忠



大野隣保館運営委員会

5月18日(水)令和4年度の、大野隣保館運営委員会を開催いたしました。運営委員長に福井大垣内区長をお願いし、前年度行事報告と、今年度の予定など協議しました。コロナ禍で2年間できなかった「都麻の里さわやか交流祭」や、夏の「人権文化をすすめる市民運動推進強調月間」講演会、教養講座などについて確認しました。

津万地区の皆様には、今後とも館行事にご協力いただけますようお願いいたします。

また、教養講座によっては教室に空きがありますので、興味のある方は隣保館までお問い合わせください。



季節の話題辞典より

倉嶋 厚 著

ザクロの花

江戸時代の「和漢三才図会」

に「本朝、毎五月、梅まさに黄ばんで落ちんとし、ザクロの花ひらき、栗の花落ち、がまの子街をとぶ頃、いん雨あり。これを梅雨という」とあります。

梅雨が近づくころから青葉の中に目立ち始める赤い花はザクロの花。

「五月雨にぬれてや赤き花石榴(ざくろ)」(野坂)ザクロの別名は「ツユバナ」。「大漢和辞典」では旧暦五月は榴月(りゅうげつ)です。

津万地区自治協議会総会

5月26日(木)津万地区自治協議会総会が開催され、令和4年度の事業計画など話し合われました。

自治協議会発行の「ひろがり」で発信されますので、皆さんご参加願います。

6月の館行事・講座予定表

日	曜	午前	午後	夜
1	水	ヨガ教室 【衣替え】	生活相談	パソコン教室 3Bサークル
2	木	手編教室	おり姫体操	
3	金	【1日は人権擁護委員の日・善意の日】		
4	土	【歯と口の健康週間】		
5	日	【芒種】		
6	月		布あそび	
7	火	料理教室		
8	水	お茶サークル	生活相談	パソコン教室 健康太極拳 ⁺
9	木		おり姫体操	生花教室
10	金	【時の記念日】	フラダンス教室	
11	土	【入梅】		
12	日			
13	月	すくすく広場		
14	火	3B体操		津人教定例会
15	水	ヨガ教室	生活相談	パソコン教室 3Bサークル
16	木	手編教室	おり姫体操	
17	金			
18	土			区長会
19	日		【父の日】	
20	月		布あそび ⁺	
21	火		絵手紙教室	【夏至】
22	水	お茶サークル	生活相談	パソコン教室 健康太極拳 ⁺
23	木	みんなで 歌う会	おり姫体操	生花教室 ⁺
24	金		フラダンス教室	
25	土			
26	日			
27	月			
28	火	3B体操		
29	水		生活相談	
30	木	【夏越しの祓】	おり姫体操	

水無月の【暦】を記入しています。
 ★講座は、予定日を変更しています。
 ※新型コロナウイルスにより、講座日を変更、中止する可能性があります。



津万地区のみなさんを対象に生
《相談》 活・人権・教育などの相談を随時
 行っています。相談時間は、午前9時～午後
 5時45分です。お気軽にご相談ください。

《図書室》 人権・同和教育関係・一般図書
 一般小説・趣味の本・絵本など
 をそろえて、閲覧・貸出を行っています。
 お気軽にご利用ください。

《大野隣保館よりお知らせ》

大野隣保館では、講座について、皆様のご
 意見、ご要望お待ちしております。TEL.23-2291

編集後記：▼マスク着用についての指針が出され、すこしずつ前を向き始めましたね。世界各地では異常気象が続き、インドでは5月に50度の熱帯日？蛇口からはお湯が出、足裏は暑くて歩けないとか、日本の夏も暑いと予報が出ています。マスクを外して、涼しい風を感じたいものですね。▼各団体の総会が行われ、新年度が本格的に動き出しました。コロナ禍の中でもできるだけ行事事は進めてまいりたいと思いますので、地域の皆様にはご協力よろしく願います。▼梅雨シーズンを迎え、暑さも本格的になってきます。水分補給はしっかりと、紫外線対策、食中毒にも気をつけて！