



みはらふくし情報

2月号

令和4(2022)年
2月1日発行

— 三原市社協各地域センターからのお便り —

本部・三原地域センター(三原市総合保健福祉センター4階) 電話 (0848)63-0570 FAX (0848)63-0599
本郷地域センター(三原市本郷保健福祉センター) 電話(0848)86-3607 FAX(0848)60-6064
久井地域センター(三原市久井保健福祉センター) 電話(0847)32-7101 FAX(0847)32-5011
大和地域センター(三原市大和保健福祉センター) 電話(0847)34-1214 FAX(0847)35-3020

広島県に適用された『まん延防止等重点措置』の実施期間が2月20日まで延長され、現在も多くの活動団体が、人と接触する活動を自粛されています。引き続き、感染拡大防止のためご協力をお願いします。

今号では、自粛期間を元気に乗り切るために、皆さんに取り組んでほしいことを紹介します。取り組んで良かったことは、ぜひ社協まで教えてくださいね(^^)

今後、感染状況が落ち着けば、活動の再開を検討されるところもあると思います。再開に向けた不安や悩みの相談に対応しますので、お気軽に相談してください。無理せずにご協力から取り組んでいきましょう！

自粛期間を元気に乗り切るための取り組み

お互いを気に掛け合いましょう！

ご近所の人や、活動に参加していた人と、電話や手紙、オンラインを活用して、励まし合いましょう。引きこもりがちな生活の中で、誰かと「つながり」を持っていると実感することができます。

また、普段の暮らしや困っていることはないか、お互いを気に掛け合いましょう。もし心配な人がいれば、社協までお気軽に相談してください。



元気にしてますか？

気にしてくれてありがとう。また元気に会おうね。



簡単な手紙と一緒に、クイズや間違い探しをコピーして配りました。みなさん喜んでくれました。

目標を決めてチャレンジしましょう！

体操や趣味活動など、自粛期間中に取り組むこと(目標)を決めて、いろいろなことにチャレンジしてみましょう。毎日の生活リズムが整い、充実した生活を送ることができます。



ガーデニングや野菜づくりの準備。春に向けて楽しみが一つ増えます！



昔やっていた裁縫や俳句に再チャレンジ。自信作は活動再開後にお披露目！



散歩やテレビ体操など、毎日30分以上は体を動かす！

子どもたちの新たな居場所ができました！

～大和こどもサロン「わくわくランチ」～

大和地域センター

大和町^{しもとくら}の下徳良地域のお寺(浄楽寺)を会場に、地域の子どもやその保護者を対象としたサロン活動が始まりました。この活動は「子ども会が減少する中、子どもたちの居場所を作っていきたい」という思いを共にした、地域支援員の山口郁恵さんと主任児童委員の栗原倫子^{ともこ}さんが、自治振興会や有志の住民の協力を得て、令和3年10月に立ち上げたものです。

第1回目の活動は、令和3年11月27日(土)に開催しました。事前のチラシ配りやラジオ放送の効果もあり、当日は子どもとその保護者の他に、地域の方ら約40人が参加しました。参加者らは、地元の方が提供してくれた食材で作ったハヤシライス^{ハヤシライス}の他、本の読み聞かせや、昔遊びなどを楽しみました。食事や遊びを通じて、子ども同士、保護者同士が和気あいあいとした雰囲気^{雰囲気}で交流する様子が印象的でした。



※撮影時のみマスクを外しました

支援者の山口郁恵さんは、「子どもを含めた様々な世代が交流できる場にしていきたい。ゆくゆくは中学生や高校生にボランティアで参加してもらい、食を通じた学びの場になってほしい。」などと活動への思いを語りました。次回は令和4年3月頃の予定ですが、参加者からは、早くも定期開催や子育てに関する相談対応を望む声が聞かれ、活動に期待が寄せられています。

お役立ち情報

知っていますか？幸せホルモン「セロトニン」

人は、ストレスを軽減させるために、脳内に神経伝達物質の「セロトニン」を分泌しています。セロトニンは脳を活発に働かせる神経伝達物質の1つで、別名「幸せホルモン」とも呼ばれています。セロトニンを増やすことで、ストレス解消や集中力アップ、気持ちが明るくなるなどの効果が期待されています。

○セロトニンを増やすためには・・・

①日光浴

②適度な運動

③バランスの良い食事

が有効だと言われています。



冬場は1日30分を目安に



ウォーキングやガーデニングがオススメ



乳製品や大豆製品、バナナ等

幸せホルモンを増やし、みんなで「今」を乗り越えましょう♪

参考 スタッフサービス 「チアー」HP

URL : <https://staffservice.co.jp/cheer/help/sunlight/html>