

## ストレスをコントロールしましょう！

新型コロナウイルス感染症の見通しが立たない中で、なにより心配なのは、外出自粛・行動制限をしている住民のみなさんが疲弊していないかということです。感染拡大防止のためには、手洗いやSTAY HOMEを一人ひとりが厳守することが大切ですが、溜まったストレスはいい方向に転換しましょう！



今日はあんまり人と話せなかったな。

→ひさしぶりにあの人に連絡してみようかな。



今日はほとんど外に出なかったな。

→明日は散歩しよう。



家事の負担が増えた！

→いつも以上に頑張って、自分つてえらい！



筆者も先行きが不透明でもやもやしたり、デスクワーク中心となって肩こりがひどくなったり、新型コロナウイルス感染症によるストレスが溜まっています。しかし、いいこともありました。遠く離れた高校時代の親友たちとオンライン女子会ができたり、挑戦したかった料理などを作ることでもできました。ストレスを違う方向に向ければ、ちょっとした「幸せ！」や「楽しい！」につながります。

## 健康ましゅが

第243回

「おうち時間を楽しくすごしましょう！」



ふと思いついたときにできるリラクゼーション方法をご紹介します。

- 肩にギュッと10秒間程度力を込める。
- 一気に力を抜いて、リラックス状態を20秒間味わう。

力を抜いたときの、じんわりと緩んでぼかぼかとする感覚を味わってみてください！

※手や背中、首、顔など、あらゆる筋肉で可能です。



## 7月の健康カレンダー

※当初の予定と変更になる可能性があります。IPをご確認ください。

### ●乳幼児・児童に関する行事

乳幼児健診	22日(水)	保健福祉総合センター	受付 12:30~
子育て教室	30日(木)	保健福祉総合センター	10:00~11:30
乳幼児予防接種	7日(火)	町立幌加内診療所	15:00~16:30
	14日(火)		
	21日(火)		
	28日(火)		

### ●成人・老人に関する行事

特定健康診査 ・30代健康診査	8日(水)	保健福祉総合センター	9:00~11:00
	9日(木)		13:00~15:00
特定健康診査 ・30代健康診査	15日(水)	朱鞠内コミュニティセンター	8:30~9:00
		添牛内コミュニティセンター	10:30~11:00
		政和コミュニティセンター	13:30~14:00
特定健康診査 ・30代健康診査	16日(木)	保健福祉総合センター	9:00~11:00
		沼牛研修センター	13:00~14:00
老人健康相談	2日(木)	母子里老人クラブ	10:00~11:00
	10日(金)	政和老人クラブ	10:00~11:00
	13日(月)	朱鞠内老人クラブ	10:00~11:00