

みんなでチャレンジ!

あなたも一緒に、元気はつらつ、健康長寿をめざしませんか?

「かがみの健康チャレンジ90日」のご紹介

対象者は鏡野町内に在住
または在勤の20歳以上の方
(年度末で20歳になる方を含みます)

申込期間 8月1日(土)~8月31日(月)
チャレンジ期間 9月15日(火)~12月15日(火)
カード提出期間 12月16日(水)~12月25日(金)
達成者抽選会 平成28年2月予定(日時未定)

「かがみの健康チャレンジ90日」って何?

町民の方が自ら健康づくりに取り組むきっかけとして、次の内容により行います。

- ①自分の健康づくり活動を決めて、**複数(2名以上)**で保健福祉課に申込む。
- ②実施期間内に概ね90日実践し、毎日チャレンジカードに記録する。
- ③実施期間終了後、チャレンジカード(報告書)を保健福祉課に提出する。
- ④達成者には、抽選で賞品等を贈呈する。

賞品は、この事業を応援してくださる協賛事業者(町内の団体・企業・商店等)
よりご提供いただいた商品や特典、および主催者からの記念品等です。

参加者
大募集!!



詳しくは、広報かがみの8月号と一緒にお配りする案内チラシでお知らせします。
ぜひご家族、お友達を誘ってチャレンジしてみましょう。

主催：鏡野町・鏡野町健康づくり推進協議会 お問い合わせ先：鏡野町保健福祉課 電話(0868)54-2025

こんにちは

共同作業所「ふきのとう」です

心の健康に不調がある、不安や悩みを聞いてほしい、誰かと話したいけど大勢の人と話すのが苦手、みんなの集まる所には行きたくないなど、そんな思いの方へ

共同作業所「ふきのとう」に、話しに来てみませんか?

毎週火・木・金曜日、ゆっくりお茶を飲みながら、参加者やスタッフとおしゃべりをして、こころをリラックスさせましょう。家族の方の参加、見学もお待ちしております。

「ふきのとう」では、作業やふれあいを通じて社会参加の第一歩をめざしています。

- ・場 所：介護予防センター 鏡野町古川439-10
- ・開 所 日：週3日(火、木、金) 10:00~15:00
- ・お問合せ先：共同作業所ふきのとう(火・木・金) TEL&FAX(0868)54-1132
鏡野町役場保健福祉課(保健指導推進センター) TEL(0868)54-2025

こころの健康豆知識

今、ストレスの蓄積により心の不調を訴える人が増えています。日常生活では、良くも悪くもストレスはあるもの。ストレスと上手に付き合い、ストレスを必要以上に溜め込まないことが大切です。

次の体操は、何となくイライラしている時、少し緊張している時など、小さなストレスを解消するのに効果的です。ぜひやってみてください。

■強くこぶしを握り、パツと指を開く「グーとパー」

- ①思いきり強く数秒間にぎる。
- ②パツと指を開く。指先に血流を感じるくらいがベスト。



①と②を繰り返す。

■不安をやわらげ、リラックスできる「腹式呼吸」

片手を胸に、片手をおなかに置いて、おなかに置いた手だけ動くように、深くゆっくり呼吸する。全身をリラックスさせることができる。慣れたら手を使わなくてもOK。

