

心の健康について

寒さが厳しい毎日ですが、体と一緒に心まで縮こまっていますか？「寒い」というストレスもありますが、中にはもっとたくさんのストレスを持っている方もいるのではないのでしょうか。

心の健康とは、自分に適応することと、社会に適応することとがうまく出来ているかがポイントのようです。「自分の欲求が充足しているか、対人関係がうまくいっているか」ということになるかもしれません。これらを乱す要因の多くがストレスによるものではないでしょうか。このストレスを解消させるためには、自分自身の状況をよく知ることと、もう一つ、ストレスの対処法を知り、実践することが大切です。そこで、心に基礎体力をつける方法を考えてみましょう。

●心が落ち込まないために

①物の見方を常に前向きに、柔軟に。

②積極的なコミュニケーションを心がける。

③自分らしく行動しているという感覚で、主体的な行動を。

●心をパワーアップする

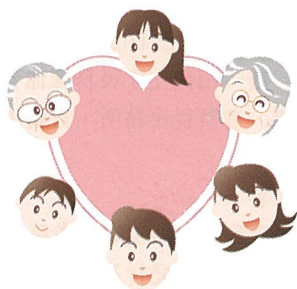
①いつもチャレンジ精神を忘れずに、自分の好きなことに挑戦しましょう。

②一人で考え込まない。遠慮なく誰かに助言を求めてみましょう。

③時々発想を変えて、生活に新しい風を取り入れてみましょう。

仕事や、家庭などでも、上手にストレスと折り合いをつけて、心の元氣アップをはかって行きましょう。

保健師 印東光江



休日当番医 ※時間 9時～17時(東陽病院は8時～18時)

とき	内科系	外科系	
2/11(水)	岡崎医院(東金) ☎0475(52)3313	小高医院(横芝) ☎(82)6368	座間泌尿器科医院(東金) ☎0475(52)2266
2/15(日)	原医院(東金) ☎0475(54)0624	松尾クリニック(松尾) ☎(86)6482	東葉クリニック(東金) ☎0475(55)3311
東陽病院 ☎(84)1335			
2/22(日)	大網小児科クリニック(大網) ☎0475(72)7405	笹本医院(横芝) ☎(82)5162	とよだ整形外科医院(東金) ☎0475(54)6200
2/29(日)	秋葉医院(東金) ☎0475(52)2039	花城医院(松尾) ☎(86)2233	とし整形外科クリニック(横芝) ☎(82)7770
東陽病院 ☎(84)1335			
3/7(日)	九十九里病院(九十九里) ☎0475(76)8282	高根医院(芝山) ☎(77)0017	しらさと整形外科(大網) ☎0475(70)5855

★都合により変更になる場合があります。問い合わせは、山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475(52)4137へ。



こよみ

2月11日(水)～

3月10日(水)

2/17(火)	心配ごと・行政・人権相談	プラム
18(水)	母子相談	プラム
	あしたばの会	プラム
	ツベルクリン反応検査	プラム
20(金)	ツ判定・BCG接種	プラム
21(土)	女性講座	文化会館
23(月)	あしたばの会	プラム
24(火)	乳児健診	プラム
25(水)	健康相談	プラム
27(金)	健康講座	プラム
3/2(火)	心配ごと・行政・人権相談	プラム
4(木)	マザースクール	プラム
5(金)	3歳児健診	プラム
9(火)	法律相談	プラム
10(水)	健康相談	プラム



少林寺拳法は、昭和22年日本で創設された護身の技術です。
(横芝敬愛高校少林寺拳法部 1/9:町新年交歓会)



つつい
撮っちゃいました!!