

あおば



発行責任者：会長 丸山 文子
令和2年12月15日発行

ウォーキング講習会を開催しました。

10月16日(金)、利南運動公園において、参加者98名(役員含む)で晴天の下、楽しくウォーキングいたしました。今年にはコロナ禍の影響で、例年の約半数の80名を募集し、検温や手指消毒、マスク着用など、感染対策をしながらの実施となりました。

講師に、健康運動指導士の斉藤智子先生と山崎尚子先生をお招きし、ウォーキング前後のストレッチや正しい歩き方についてもご指導頂きました。

新設された利南運動公園での初めての講習会となり、グラウンドの青々した芝生でのストレッチも大変気持ち良かったです。

開催場所の利南地区の役員さんには、当日の交通誘導など、大変お世話になりました。

がん検診についての説明もあり、検診の重要性を改めて再認識しました。みんなで誘い合いがん検診を受けましょう。



<参加者の感想>

- ・新しい施設を知ることが出来、今度は自分一人でも来てみたいと思います。
- ・コロナで人との関わりが無い中、心の栄養をいただきました。
- ・歩き方の指導が聞いて良かったです。正しい歩き方やウォーキング前後の体操を心がけたいと思います。

新型コロナウイルス感染症対策支援

沼田市保健推進員会では、「新型コロナウイルス感染症対策支援」として、手作りマスクの寄付に続き、寄付金を募りました。

総会などほとんどの事業が中止となったため、会員全員に声をかけることが出来ませんでした。健康講座や理事会において募り、集まった寄付金は、医療分野で有効利用していただきたく沼田利根医師会に贈呈いたしました。

日々、最前線で働いてくださっている医療現場で少しでもお役に立てていただけたら幸いです。

ご協力いただいた会員の皆様方には心より御礼申し上げます。



特集：こころの絆

私たちが心の安定を保ち、穏やかに暮らすには、周囲の人や社会とのつながりを持つことが大切な要因の一つです。

しかし、昨今のコロナウイルス感染症の蔓延で、ステイホームや集まりの場の自粛が声高に推進され、人と人とのつながりが希薄になってきています。また、仕事ができなくなって経済的に困窮したり、一日中自宅にこもっていることで、本来ならば安らぎの場であるはずの家庭内が不和となったり、学校でのいじめが増加しているなどの状況を耳にするようにもなりました。



皆さんの周りに、ちょっと注意して見たら『いつもと何か違うな』と感じる人はいませんか？

「些細なことでイライラする」「身なりを構わなくなった」「お酒の量が増えた」「ミスが多くなった」「楽しんでいた趣味やサークルに顔を出さなくなった」などは『心の疲れ』の表れかもしれません。

相手の『いつもと違う』に気がいたら、どのように接したら良いのでしょうか？

「そんなこと気にするな」「ガンバレよ」などと励ましたくなりますが、悩んでいる当人は、「自分が至らない。ガンバリが足りない。」と自分を責めてしまう可能性があります。

そのようなときは、急かさず相手のペースに合わせてじっくりと耳を傾けて、「大変だったね。辛かったね。」と静かに気持ちに寄り添いましょう。きっと「わかってもらえた。話を聞いてもらえた。」と心が安まると思います。

また、それとなく専門の相談先を伝えることも、相手を救う大事な対応です。「ここへ問い合わせればもっと気持ちがすっきりする助言があるかもしれないよ」と、そっと背中を押してあげましょう。・・・**「アタハ私ノ大切ナ人ダカラ」**



※群馬いのちの電話

027-221-0783 9:00~24:00 (毎日)
第2, 4金曜日 9:00~翌日9:00

※支援情報ナビ (厚生労働省)

<https://corona.go.jp/info-navi/>
ストレス度チェックの結果をもとに相談機関を紹介。

「健診・検診を受けよう運動」「スマートウェルネスぬまた事業」「こころの絆運動」を推進しています。

「健診・検診(けんしん)を受けよう運動」

各種健診、がん検診を受けて病気の早期発見、早期治療の大切さを伝える運動

「スマートウェルネスぬまた事業」

市民が生涯にわたり健康で幸せな生活を送れるまちづくりを推進する運動

★『スマートウェルネス推進員』として、「スマートウェルネスぬまた事業」を協力しています。

「こころの絆運動」

周りの人の「悩みや困りごと」に気づき、声をかけ、専門機関へつなぐ運動

保健推進員にお気軽に声を掛けてください

保健推進員は、沼田市の保健事業の紹介や健康情報の発信をしています。今年度は、新型コロナウイルス感染予防のため、活発な活動が出来ていない状況ではありますが、お役に立てることがありましたら、気軽にお声かけください。

◇編集後記◇

寒くなり、インフルエンザ等も流行る時期です。例年以上に、手洗いうがいなど感染症対策を心がけ、3密を防ぎ、消毒・換気なども続けていきましょう。日頃から、バランスの良い食事・適度な運動・人とのつながりなどを意識して過ごし、お互いに元気で過ごして参りましょう。