### みんなのひろば

ろな活動を

は今年もいろいろいです。このよう援や宣伝をしてい発売中ですので、 マにしたフォトコンテストの募集も プが完成しました。 。このように、観光伝をしていただけな した。今年でフォトコンテ 皆さん 道の駅でも好評 動をしていいれば嬉しれがらの応



タオ さん

ラインスタンプ、キ 春の気配を感じられるようになり、気温が少しずつ上がり、北海道 例年6月に行われる産業観光まつ 他の時期に開催できないかと検 います。

う嬉しいニュースがありました。 の地域おこし協力隊が着任するとい 昨年デビュ 雄武町に4月から3人 した

したりと活躍中です 北見市の最新カー オホ☆キャラ隊大集合 町内での活動に参加 -リング場

ズを開発しています。今までの商品次々にいくらすじ子オリジナルグッ 観光協会では文房具を皮切りに、 先月にはTシャツとフェイパしています。今までの商品 第2弾のマスキングテ ホルダ など、 以外に、

に加え、

スタオル、

そして、郵送や寺参、上は過去の未発表作品も対象としています。 賞が追加となりました。 SNS (Facebook, 応募してもらえるように情報を発信し、 かけようと考えています 新型コロナウイルスの感染状況を考慮し 皆さんが気軽に参加できるように 日本で生活している外国人も am)でも応募でき、 詳 行きたいと思って Ŵ t t e r 声を

**Activity Report** 

地域おこし協力隊 ~活動レポート~

## Kids わんぱくキッズ(若草保育所)~おおきくなったら~ ポケモンのサトシ いけだ やまざき いけだ あおと くん みくる ちゃん ほのか ちゃん

# Everyone's infirmary

### こころの健康について



春は、入学や入社、部署異動など生活環境の変化が大きい時期です。「5月病」という言葉が知ら れているように、新しい環境に適応できずにストレスを感じ、一時的に気持ちが落ち込み、うつ状態 となることがあります。「精神的に弱いから」「怠けている」と誤解されることがありますが、誰でも なり得るもので、こころの強い・弱いは関係ありません。

こころの健康を保つために大切なのは、自分自身でストレス反応に気づき、ストレスと上手につき 合っていくために具体的な行動を起こすことです。皆さんはどのようなストレス解消方法を持ってい ますか?

- ・リラクゼーション ・適度な運動やストレッチ ・親しい人との交流
- ・専門の人への相談 ・思いっきり笑う ・趣味を持つ ・快適な睡眠

など、自分に合った方法を探してみましょう。

#### ●腹式呼吸



どこでも気軽にできるリラックス法として「腹式呼吸」 は、緊張をほぐしてくれるおすすめの方法です。

※腹式呼吸 お腹を膨らませるように鼻から4秒かけて息を吸い、 お腹をへこませるように□をすぼめてゆっくり息を吐く。

### こころの不調を感じている人へ

こころの不調をひとりで抱えず、話してみませんか。 次の相談先のほか、保健係(84-2023)でも相談が可能です。



○SNS等で相談ができます

「まもろうよ こころ」(厚生労働省特設サイト) https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/



#### ○電話で相談ができます

- ・こころの健康相談統一ダイヤル **0570-064-556** (平日 9 時~ 21 時、土日祝 10 時~ 16 時)
- ・よりそいホットライン 0120-279-338 (24 時間対応)
- ・チャイルドライン (18 歳までの子どもがかける電話) **0120-99-7777** (16 時~ 21 時)

問保健福祉課保健係