

私たちはこれまで、新型コロナウイルス感染症の感染リスクを避けるために家族や友人と距離を置き、他人を警戒したり、制限による不安やストレスなどを体験しています。突如始まり、いまだ収束しないコロナ禍で、皆さんの心は想像以上に疲れているかもしれません。

すべての人に当てはまることではありませんが、心にも「ケア」をおすすめします。

①アロマトリートメントやマッサージ、ダンスやヨガ、スポーツなど

②カウンセリングや会話、メール、カラオケ、祝詞や写経など『言葉』を使ったケア

③瞑想や内観法、心の学習、イメージングなど『心』と向き合うケア

など、ほかにもたくさんケアの方法があります。

今の自分にピッタリ合うケアの方法を探すだけでも楽しくなってくると思います。これらをすでに生活に取り入れている人もいます。例えば、異なるタイプのケアを組み合わせる取り組みとしてみることがあります。



地域おこし協力隊 ふるさと学習支援員 久保田 智子さん

※地域おこし協力隊でのコーナーを順番に担当していきます。お楽しみに。

Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～

また、1月6日から14日の間に、冬休み中の児童を対象にしたチャレンジキッズを開催することができました。

沢木住民センターつどいと雄武町民センターの2か所を使い、冬休みの宿題などに取り組む勉強会、風船バレーやリズム体操など、身体を使った運動を行いました。大雪警報が出て中止となってしまう日もあって残念でした。やはり自然には勝てませんね。

また、ご協力いただいた関係者の皆さん、送迎をくださった保護者の皆さんにも感謝申し上げます。今後開催ができるよう進めたいと思いますので、よろしくお願いたします。



Kids

わんぱくキッズ (子ども支援センター)



いなば
いとか ちゃん



でと
なおこ ちゃん



いしばし
あゆと くん



たかはし
ゆい ちゃん



Everyone's infirmary

みんなの保健室

朝ごはん、食べていますか？

食事は、私たちが活動するために必要不可欠なエネルギーですが、活動しているときだけではなく、眠っている間にも脳がエネルギーを消費していることをご存知でしたか？体の活動スイッチをオンにし、一日を元気に過ごすためには、眠っている間に消費したエネルギーを朝ごはんを補給することが大切です。

おすすめの朝ごはん

『主菜』

魚や肉、卵、大豆製品など。たんぱく質を多く含みます。血液や筋肉など体を作るもとになります。

『主食』

ごはん、パン、麺類など。炭水化物を多く含みます。体を動かすエネルギーになります。



『副菜』

野菜、きのこ、いもなど。ビタミンや食物繊維を多く含みます。体の調子を整えます。

『汁物』

野菜や海藻、豆腐など。具たくさんで、お腹の満足感につながります。体が温まり代謝が上がります。

朝ごはんを食べるメリット

- ・集中力がアップ 脳のエネルギー源である炭水化物を補給することで、脳が目覚めます。
- ・肥満予防 食事によって体温と代謝が上がり、脂肪が燃えやすい体になります。
- ・生活リズムが整う「食べる」という行動によって体内時計がリセットされます。

※用意が面倒という人は、鮭のおにぎりや味噌汁（インスタント）やハムやチーズトーストとミニトマトなど、まずは手軽に食べられるものがおすすめです。主食と主菜、副菜を組み合わせる事が重要です。

令和元年国民健康・栄養調査によると、20歳代男性の19.1%、30歳代女性の10.0%が朝に何も食べていないと回答しています。お腹が空かないから、時間がないから、食べない習慣がずっと続いているからなど、朝ごはんを食べない理由はさまざまあるようです。朝ごはんを食べることは、体にとってうれしい効果ばかりです。朝ごはんを食べない人は、毎日を健康に過ごすための第一歩として何かを食べることから始めてみませんか？

保健係では、いつでも健康や栄養に関する相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

問保健福祉課保健係