

落ち葉が風に舞う季節になり、もうそろそろ冬を迎える準備が必要ですね。すでに冬支度をしている方も多いと思いますが、ストーブやこたつを出したり冬服に衣替えをしたり、気忙しいですね。

今回は、寒い冬を前に心と身体の冬への備えについて考えてみましょう。



心と身体も「冬支度」



毎年冬がくると、寒さのせいで風邪をひいて寝込んだり、気分まで落ち込んでしまう人が多くなります。冬になる前に、心と身体も冬支度しましょう！

身体のために



★ ビタミンをとりましょう

脂ののった魚には、大量のビタミンDやビタミンAが含まれていますが、魚が嫌いな人や食べるのが難しい人は、ドラッグストア等にある魚のオイルカプセルを代わりに飲む方法も効果が期待されるそうです。

★ 水分を補給しましょう

冬は空気が乾燥し、水分が不足すると脱水症状になり、肌や鼻、のどなどが乾燥状態になってしまいます。意識して水分を多くとるようにしましょう。

また、加湿器を使って湿度をコントロールすると、循環器系の病気になりにくいともいわれています。

★ 外に出ましょう

冬の日でも晴れの日にはできるだけ外出し、太陽のもとで楽しめる「何か」を探してみましょう。太陽の光は体内時計を調整してくれます。太陽にパワーをもらいましょう！

心のために



★ 自分を観察しましょう

冬になると、憂うつな気分になったりふさぎ込んだり調子が悪くなりがちです。日が暮れるのが早くなり寒くなってきたこの時期、自分の精神状態にはより注意を払いましょう。

★ おしゃべりしましょう

雪が降ると家の中に閉じこもってしまい、誰かと会話をするという事も少なくなります。ご近所さんや趣味の仲間などのグループがあればできるだけ会う機会を設け、冬の寒さや雪の不満を言い合えば、それだけで少しだけ気分が晴れストレス発散になりますね。



【11・12月の予定】

11/20 月	12/1 金 法律無料相談 (山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)
21	2 土
22 水	3 日
23 木 祝日(勤労感謝の日)	4 月
24 金 法律無料相談 (山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) ※ 避難者相談であることを伝えてください 16:00~18:00 (要予約) ※ 申込み) 山形法律相談センター ☎ 023-635-3648	5 火
こころの健康相談 13:30~14:30 15:00~16:00 会場:にこ♥ふる ※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などお困りの方ご相談ください。 ※ 無料ですが、予約が必要です。 鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364	6 水
支援だよりは、お休みします	7 木
25 土	8 金 法律無料相談 (山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) こころの健康相談 13:30~14:30 15:00~16:00 会場:にこ♥ふる
26 日	9 土 大黒様のお歳夜
27 月	10 日 週末寺小屋 13:30~15:30 会場:にこ♥ふる 3階 大会議室 ※ 小学1年生から高校生までの学習支援です。 ※ 宿題や苦手な教科に、マンツーマンでお手伝いします。 ※ 申込み、問) 子ども支援ボランティア 「チーム飛躍(ひやく)」 ☎ 0235-64-1768 Eメール: jjmori@hotmail.co.jp
28 火	11 月
29 水	12 火 避難者相談会 12:30~15:00 会場:鶴岡市役所 6階 大会議室東 ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。 ※ お昼休みもOKです。 ※ 生活再建に向けた相談や就職等、個別に相談できます。 ※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会 避難者生活支援相談員 ☎ 0235-24-0053
30 木	

