

## お知らせ

- ・「交流相談会」のご報告
- ・体と心のセルフケア
- ・社協まつり 2024

十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、秋の収穫物を供えて実りに感謝する行事です。

十五夜は、芋類の収穫祝いを兼ねているので「芋名月」といい、里芋やさつま芋を供えます。来月の10月15日十三夜のもきれいな月が見られそうです。

交流  
相談会

## ～令和6年度「交流相談会」のご報告～

今年も山形県では、7月7日と8月25日に東日本大震災で避難している方を対象に山形市と米沢市の2会場で「交流相談会」を開催しました。

「個別相談会」や「まちの保健室」では、様々な相談や交流が行われました。

また今年も、新たな取り組みとして認定NPO法人いわき放射能市民測定室たらちねの甲状腺検診もあり、初めて検診を受けた人もいて、有意義な相談会になったようでした。



## 体と心のセルフケアについて

夏の疲れが出るこの時季、体の具合が悪いけど薬を飲んだり病院に行くほどでもない時皆さんはどうしてますか？

疲れた時、つらい時、眠れない時に試してみてください。

## 【複式呼吸を繰り返す】

呼吸の基本は「ちゃんと吐く」こと。不安や緊張が強くなると、息が上がってきます。まずは「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。3秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを5分位繰り返します。

## 【音楽を楽しむ】

「音楽」は、ごく自然に人の心と体を癒してくれます。

そのときどきの気分にあった曲を聴いたり、歌うことで自然と呼吸が深くなり不安やイライラもどこかに消えてしまうのではないのでしょうか。

日々の生活は、ストレスとの闘いのような気がします。体と心を癒しながら無理のない生活をおくりましょう！



<厚生労働省 HP 一部参照>

## 「社協まつり2024」開催決定！

11月9日（日）健康長寿センターにて「社協まつり2024」を開催します。イベント内容はミニコンサート、子ども遊びコーナー、ワークショップ、新鮮野菜、布バッグ、パン、お菓子などの販売。また、プルタブ回収も行います。

当日はプルタブコーナーにあります。皆さん遊びに来てくださいね。

（チラシは来月号に同封します）



★お問合せ先 南陽市社会福祉協議会 安達  
南陽市赤湯215-2 健康長寿センター内  
Tel 43-5888 \*土日祝日除く(8:30~17:15)

