地域子育て支援センターよちよちからのお知らせ

# よちよちだより








## 11月の予定

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| 2 よちよち | 3 | 4 よちよち カレンダー作り | 5 | 6 よちよち |
| 9 よちよち | 10 | 11 よちよち | 12 | 13 よちよち 保健師さんが来ます |
| 16 よちよち | 17 | 18 よちよち | 19 | 20 よちよち ストラップ作り |
| 23 休み | 24 | 25 よちよち | 26 | 27 よちよち |
| 30 よちよち | | | | |

【場　　所】大杉保育所内
【開設日時】月曜日・水曜日・金曜日
（年末年始・祝日を除く）
※保育行事等で変更する場合があります。
午前９時～正午
【電　　話】72-0056

# こころの健康コラム

第2回

## ～ ストレスとの上手な付き合い方～

ストレスとは、対人関係や仕事・家庭上の問題のほかに、寒さや暑さといった外部から受ける負荷のことをいいます。程よいストレスは良い影響をもたらしますが、過度なストレスが続くと、こころが疲れる、頭痛や肩こり、眠りにくい、飲酒や喫煙が増えることがあります。

**過度なストレスに気がついたら、できるだけ早めに対処することで、こころの健康を保つことができます。自分の好きなことをして気分転換をする、ぐっすりと眠ってゆっくり休む、ゆったりと入浴する、体を動かす、好きな歌を歌うなど、一人で我慢せず家族や友達など話しやすい人に話すこともおすすめです。誰かと自分を比べず、自分の気持ちを優先することが大切です。**

自分のこころの変化にいち早く気づき、リフレッシュすることでストレスとうまく付き合っていきましょう。次回は「季節による気持ちの落ち込み」についてお届けします。

こころの健康について相談したい場合には、下記までご連絡ください。

問い合わせ　地域福祉課　福祉班





# 高齢者表彰受賞

第４４回大豊町社会福祉大会において、次の方が高齢者表彰を受賞されました。
おめでとうございます。
長年にわたり地域社会の進展にご尽力されたことに、心より感謝を申し上げます。

### 高齢者表彰受賞者

杉本　政子さん　（仁尾ヶ内）
永野　當子さん　（仁尾ヶ内）
小松　藤子さん　（沖）
北村　政夫さん　（永渕）
川井　壽さん　（一の瀬）

# ご長寿お祝い申し上げます

町では、毎年9月15日時点で満年齢99歳以上の方に、ご長寿を祝福し敬老記念品をお贈りしています。今年度の町内最高齢の方は１０７歳を迎えられました。
これからも身体に気をつけて、いつまでも健やかにお過ごしください。

### ご長寿お祝い対象者

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 北村 | 須賀子さん | （西久保） | 笹岡 | 總子さん | （落合） |
| 原 | 米子さん | （穴内二区） | 西村 | 佐紀子さん | （西峯三谷） |
| 石川 | 千代子さん | （中和） | 前田 | 奈美子さん | （柚木） |
| 渡辺 | 伸子さん | （怒田） | 上村 | 廣光さん | （上桃原） |
| 﨑田 | 初野さん | （谷） | 笹岡 | 富子さん | （八畝） |
| 三谷 | 英美さん | （西峯三谷） | 栗岡 | 薫さん | （船戸） |
| 今井 | 亀久代さん | （西久保） | 前田 | 大子さん | （沖） |
| 吉川 | 定衛さん | （敷岩） | 中西 | 夏恵さん | （大砂子） |