

ぶち健康だより

こころの健康と睡眠

睡眠の効果

睡眠は、私たちのこころと体の健康にとっても大切な役割があることをご存じですか？
1日働いた体と脳を休ませるだけではありません。睡眠中に疲労回復のホルモンや、老化を抑えるホルモンが働きます。免疫力が上がったり、自律神経のバランス・心身の調子を整え、ストレスの軽減にもつながります。また、起きていたときの記憶や情報を整理して定着させるなどたくさんの役割があります。

質の良い睡眠のコツ

- 毎日決まった時間に起き、自然の光を浴びて、朝食を食べましょう。
- 日中は適度な運動をしましょう。
- 昼寝は午後3時まで、30分以内にしましょう。
- お酒は睡眠の質を下げる作用があるので、控えましょう。
- 寝る前にパソコンやスマートフォンの画面を長時間見ないようにしましょう。



眠れていますか？

なかなか寝つけない、何度も目が覚める、ぐっすり眠った感じがしないなど、眠れない状態が続いていると、つらく孤独を感じるものです。また、うつ病などのこころの病気につながる可能性もあります。ひとりで悩まず、かかりつけ医や精神科、心療内科等の専門家に相談しましょう。
保健福祉センターでは、精神科医師と精神保健福祉相談員による「精神保健福祉相談(予約制)」をおこなっています。
受診が必要か、どのように受診したらよいか等お気軽にご相談ください。



問合せ 保健福祉課(地域活動)1階12番 ☎6267-9968

子育て講座のご案内

「子どもと笑顔でかかわるために」
～子どもに“伝わる”ほめ方・しかり方～



子どもへのことばのかけ方や接し方などのコツを学んで、大人も子どもも毎日を笑顔で過ごすヒントを一緒に見つけましょう！

とき 1月19日(水) 10:00～11:30

ところ 中央区役所 7階

講師 こどもの発達相談室 あおいとり室長
言語聴覚士 藤川 典子先生

対象 中央区在住の未就学児10組

申込
問合せ 中央区役所保健福祉課(子育て支援室)
4階43番
☎6267-9868



第45回 頑張ってます!!地域活動協議会(チカツキョウ)

各地域の課題解決に向けた取組みをご紹介します。

新しい住民も気軽に参加しやすい活動を企画する

新しい住民、特に子育て世代や若い人に地域活動への参加を促すための、企画が成功している取組みがあります

町会や地域活動協議会等の地域活動に参加しましょう!

課題

- ふれあい喫茶など行事への参加者が固定化している
- マンションが増加するなか、新しい住民、特に子育て世代や若い人が参加しやすい行事やきっかけが少ない



課題を解決するための手法

- 子育て世代や若い人も参加しやすい週末などにイベントを企画する
- 子育て世代や若い人が楽しめるイベントをPTAなどと一緒に企画する

モーニング喫茶(桃園)

誰でも参加できるように開催日を変更

「ふれあい喫茶」を毎週金曜日に開催していましたが、参加者の固定化が課題でした。また、住民アンケートでは「日程が合わない」という意見もありました。そこで、住民が気軽に参加できる日曜日(奇数月)に、新たに「モーニング喫茶」を始め、好評を得ています。

一部の人に負担が偏らない工夫

運営スタッフは、地域住民や喫茶参加者に協力を依頼するなど、新たなメンバーが担い手となっています。

モーニング喫茶

喫茶店のモーニングのように気軽に参加してほしいという思いを込めて名付けられました



問合せ 市民協働課(市民協働)5階51番 ☎6267-9833

以下は広告スペースです。