

# ほほえみ通信

※「民児協」…民生委員児童委員協議会の略称です。

“貯筋”していますか？

朝ごはん、毎日食べて  
いますか？



## 筋力をつけよう！朝食を食べよう！

開成町では、平成 25 年から「日本一元気な町、日本一きれいな町、日本一健康な町」をキーワードに、新たなまちづくりがスタートしています。そのなかで「日本一健康な町」を実現するため、「筋力をつけよう」「朝食を食べよう」をスローガンに、今年度より「健康推進プロジェクト」進められています。

食欲の秋、スポーツの秋、また新しい年を迎える準備として、皆さんもこの機会に是非、ご自身の“健康取り組み宣言”をしてみたいはいかがですか？

### =ライフステージごとの取り組み=

乳幼児期～学童・思春期

みんなで楽しく食べよう！

外でたくさん遊ぼう！

友達と一緒にスポーツを楽しもう！



- ★体を動かす楽しさを、たくさん経験していくことが大切です。
- ★規則正しい食生活の習慣を、身につけましょう。



青年期～壮年期

朝食を含め、3食規則正しく食べましょう。

定期的に身体を動かしましょう。  
運動習慣を続けましょう。



- ★町の未病コーナーを利用して、体の状態を定期的にチェックするのも有効です。
- ★町の「歩こう会」や「いきいき健康体操」など、体を動かすイベントに参加してみましょう。



高齢期

バランス良く食べましょう。

外出する機会を多く持ちましょう。



- ★敬老会などの地域の行事に参加してみませんか？
- ★筋力を保つことにより、腰痛や膝痛の改善が期待できます。筋力維持のためにも、3食しっかり摂りましょう。



# 「いのちの門番」ゲートキーパーをご存知ですか？

ゲートキーパー（こころサポーター）とは、悩みを抱えている方、こころに不調を抱える方のサインに気づき、対応することができる人のことです。

現在では、生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。（厚生労働省ホームページより）「こころが風邪をひく」という表現もあるように、こころの不調は身近な問題です。

## 代表的なストレス要因

- 天災（地震や台風など）
- 事件や事故 ●死別
- 仕事に関すること（失業、転職、転勤や配置転換）
- 人間関係（苦手な存在）
- 騒音、悪臭等の生活状況



- ◆一般的には「良いこと」と思われているような出来事でも、ストレスになりうるなので、注意が必要です。
- ◆結婚や出産といった、家族関係の変化も含まれます。
- ◆仕事では、就職や昇進、希望しての転職でも思わぬ不調の原因になることもあります。

## きっと、みんな 誰かの “ゲートキーパー”

特別な訓練が必要？ いいえ、私たちにも今日から出来ることがあります。

気づき 「あれ？ちょっと元気がないのかな？」身近な人の様子に変化はありませんか？



声かけ 「どうしたの？」「よかったら話してみて」ちょっと勇気を出して声かけを。



共感・傾聴 「そうだったんだね。」「辛かったね。」「話してくれてありがとう。」  
誰かに聴いてもらうことで、安心や冷静な判断が得られます。



つなぎ・見守り 医療機関や専門機関への相談をすすめることも大切です。

◆神奈川県精神保健福祉センター ☎0120-821-606 月～金 9時～20時45分

◆いのちを支える相談窓口一覧 <http://jssc.ncnp.go.jp/soudan.php>

## 編集後記

今号は、町の健康推進プロジェクトで“体の健康”について、「ゲートキーパー」の記事で、“こころの健康”についての情報を掲載致しました。年齢・性別に関係なく、皆が健康で誰かの「ゲートキーパー」として支え合う、そんな開成町であって欲しいとの想いで作成しました。なお11月末を持ちまして、現・民生委員児童委員の任期が終了致します。現在の担当者で発行しますのは、今号で最期となります。今までお読みくださり、ありがとうございました。これからも引き続き、「ほほえみ通信」をよろしくお願いいたします。末筆となりましたが、寒さも増していく折、十分ご自愛ください。～総谷・大野・碓井～