

もうすぐ「春」と思うと、雪解けが待ち遠しい季節ですね。でも北海道の冬はまだ続いているようで、春の風が吹くのはもう少し先のような感じです。

☆親子遊びの広場～雪遊び☆

1月22日(水)朝の気温が氷点下20℃を下回ったこの日、保育所の園庭にて雪遊びをしました。お子さんたちは外に出ると早速、スコップとソリを手に雪山に上りました。ところが・・・雪の山は思ったよりもデコボコとしていて、ソリで滑るにはちょっと難しいかな？そこでお子さんとお母さんは考え、お尻で直接滑ることにしました。思ったよりも、速いスピードで滑るお尻すべりをたくさん楽しみました。



平成25年度事業 参加親子を募集します

◆親子遊びの広場 (毎月2回水曜日)

- ・参加対象：保育所に入所していないお子さんとその保護者
- ・開催場所：子育て支援センター【幾寅保育所内】
- ・内容など：プログラムに沿って親子で楽しく過ごします。また、たくさんのお友達と「友達の輪」を広げたり、お母さん同士の情報交換の場や運動不足・引きこもりの解消になります。

◆にこにこ学級 (毎月2回火曜日) 定員20組

- ・参加対象：2歳以上のお子さんとその保護者
- ・開催場所：保健福祉センターみなくる (プログラムにより場所の変更あり)
- ・内容など：親子で楽しめる遊びの提供や、お子さんの発育で気になること・育児に悩んでいることなどを保健師に相談できます。また、赤ちゃんのいる方も託児スタッフがいますので、安心して遊びに来てください。

◆親子遊びの広場 (は登録制です)

- ◆にこにこ学級
- 申込期限 3月29日(金)
- 問合せ・申し込み先
子育て支援センター(幾寅保育所内)
☎52-2315

保育所の元気な子どもたち

幾寅保育所

2月1日、豆まき会で、かみしも姿の年長組さんのお兄さんお姉さんが元気に豆をまきました。他のお友達は自分で作ったお面やマスを持ち豆を拾っていました。ゲームにも、積極的に参加し楽しむ姿がみられました。「お家でも豆まきをして鬼退治をするよ。」と友達同士で話がはずんでいました。



金山保育所

2月2日、親子での雪中運動会を楽しみにしていたのですが、あいにくの冬の雨 残念ながら、お遊戯室での開催となり親子でゲームをしたり、子ども達のお遊戯をみせたりと楽しみましたが、一番楽しそうに動いていたのが、親子での鬼ごっこでいい汗をかいていました。



こんにちは
保健師です!
保健福祉課保健指導係
☎52-2211

こころのSOS～早めに対処し 大切な命を守りましょう!!



こころの健康

複雑でめまぐるしく変化する現代社会において、仕事や育児や介護などの過重な負担、職場等集団生活での人間関係など、ストレスを受けやすい状況があります。

ストレスをなくすことはできませんが、ため過ぎないように発散し、うまく対処することが大切です。「こころの声」に耳をかたむけ、原因を突き止め早い段階から予防していくことが、「こころの健康」を保っていくためには重要です。



1. こころの健康を保つ

日頃から体調を整え、こころの健康に負担がかからないよう予防しましょう。



■ストレスにうまく対処

- ・リラクゼーション法 (運動や入浴、友人等の会話等)
- ・ものの見方や考え方を变える
- ・コミュニケーションの取り方などを工夫する

■生活習慣を整える

- ・しっかり安眠できる環境を整える
- ・食事はバランスよく、規則正しく摂る
- ・適度な運動を行う

2. こころの病気に注意

日本では平成10年以降、約3万人の方が自ら命を絶っている状況があり、先進国の中でもその死亡率が高くなっています。予防していくためには、本人や家族だけの問題ではなく、地域など社会全体で取り組むことがもめられています。



■自死の要因

動機としては健康問題が最も多くなっており、次いで経済・生活問題、人間関係など、その背景は様々となっています。健康問題のうち半数以上が、こころの病気(うつ病など)によるものと言われています。

■こころの病気の早期発見

早めに適切に治療受けると回復する場合も多いのですが、診断や治療を受ける人は少ないのが現状です。受けないままにしていることにより、症状が長引いたり悪化したり、仕事や生活がうまくいかない等、悪循環におちいることも少なくありません。

～こんなサインに注意を～

- ▶口数が減って元気がない
- ▶孤立している
- ▶お酒を大量に飲むようになる
- ▶自分の健康をかえりみない
- ▶「消えてしまいたい」「死んだら楽になる」など口にする など



このように、これまでの言動や生活の様子が大きく変わったりします。身近な人からサインを感じたら、話をじっくり聞く、相手をねぎらう、相談先や相談者につなぐなど、周囲のサポートが深刻な事態の予防につながっていきます。

こころの相談窓口



- ◆富良野保健所 (はーとマネーセンター・こころの健康相談係) ☎ 23-3161
- ◆北海道立精神保健福祉センター (こころの相談) ☎ 011-864-7000
- ◆北海道いのちの電話 ☎ 011-231-4343
- ◆保健福祉センターみなくる (保健福祉課保健指導係) ☎ 52-2211