



一人で悩まない
悩ませない

こころの健康講演会 第二弾(笑いが一番)

11月4日いちばん館で、「東洋医学に基づいた「こころと体の健康づくり」と題し、東洋医学情報センター食生活コンサルタントユニオン専務理事の藤井弘泰さんを講師に講演会を行いました。

内容の一部を紹介します。

1. おっと笑顔でいるために

人間は第一印象で決まります。「この人は嫌い」と話もしないでそっぽをむいてしまうのは損。だれと話するのも「この人は良い人だ」と思い「こんにちは」とにつきり声をかけるといいですよ。

2. 食事について

季節ごとに人間の体も変わるため四季の過ごし方が大切。旬の食べ物を食べる事が大切です。寒い季節に体を冷やす「キユウリ」などは食べないで、土の中に寒い寒いともぐって行く大根や人参などの根菜類を多く取るといいですよ。



▲藤井さんによる講演のようす

3. つぼについて

現代は、大なり小なり多くのストレスをかかえて生活している。ひどいストレスは、体に大きな影響を及ぼします。ひどくならないうちに対処する方法につぼがあります。ちょっと風邪を引きそうだなと思ったときは、つぼがある襟首や背中や腎臓があるあたりをホッカイロなどで温めるといいですよ。

参加者は、「楽しい講演だった。日ごろのストレスを吹き飛ばした。こんな講演ならまた聞きたい」と話していました。

こころの健康講演会 第三弾(知ることから始める自殺予防)

11月19日宿泊体験館きこりで、小高赤坂病院総合リハビリテーション部長須藤康宏さん

を講師に、「うつ病に対する理解と対応」について、児童民生委員協議会の研修会を行いました。
年間三万人の自殺者を抱える日本で、地域の一番の相談役である民生児童委員ができることは何なのか。相談を受ける時の心構えや話の聴き方など具体例を挙げながら講演しました。受講した民生児童委員は、ネットワークを形成し「気づく↓つなぐ↓まもる」の大切さを改めて認識するとともに、「抱え込まない」ことの大切さも改めて実感した講演会でした。



▲須藤さんによる研修会のようす

民生・児童委員紹介

任期は平成25年11月30日まで
※カッコ内は担当地区(敬称略)

