

まちの保健室



『新たな出会いには明るい挨拶を』 ～心配事などがあればどうぞ気軽に相談にお越しください～

4月は環境の変化が多い月です。入学（入園）、就職、引っ越し、職場の異動など新しい環境に期待し胸躍らせるといった反面、変化に馴染めずにつらい思いをすることもあろうでしょう。適度なストレスは成長へと導きますが、過度なストレスは心身のバランスをくずしてしまうこともあります。

新しい環境に馴染むための手段として、まずは『挨拶』をお勧めします。『挨拶』は心を開ききっかけを作ってくれます。できれば笑顔で明るい声で。

保健環境課では、心身の悩みや子育て・人間関係などの心配事の軽減のために、精神科医師や臨床心理士・健康推進課スタッフによる各種相談事業を実施しています。どの相談に申し込んでよいかわからないときは、ひとまずお電話ください。内容に応じてご案内させていただきます。

さて、春は色とりどりの花が咲き、わくわくする季節です。この時期ならではの美しいものを楽しむ心のゆとりを持ちたいものです。

『まちの保健室』の情報が、皆様の健康管理や子育てに役立つものになればと思います。必要な情報やご意見があればどうぞご連絡ください♪



健康づくり

やってま〜す!!

No.1 東病院【卓球部】

Q1：活動内容を教えてください。

毎週火曜日午後6時から午後8時までのうち来れる時間にやっています。

メンバーは14～15人で、毎回の参加者は約10人。ほとんどみんな初心者です。

Q2：活動を始めたきっかけは何ですか？

医師会の先生たちと時々卓球をやっていましたが、その時来られていたコーチに病院にも来てもらうようになったことがきっかけです。

Q3：いつから始められましたか？

平成22年ごろからなので、もう5年目になります。

Q4：活動をしていてよかったと思うことを教えてください。

職員同士のコミュニケーションが良くなりました。各自が運動をしないといけないという自覚が出てきたと思います。

Q5：事業所一言PRをお願いします。

卓球は明るい職場づくりに役立っています（^^）
地域に密着した、かかりつけ医療機関を目指して頑張っています。



▲ みんなで楽しく活動中



▲ 部員集合ー！！

募集中!

健康づくりに取り組む事業所を毎月紹介します。「うちもやっているよ!」という事業所は問い合わせ先にご連絡ください。取材に伺います。

問い合わせ 保健環境課 ☎ 45-7216