

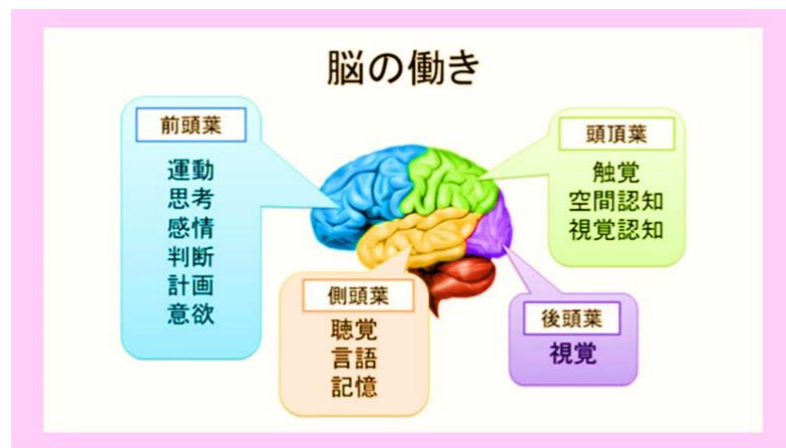
さんぽ通信

京丹波町瑞穂保健センターほほえみ2F
開所日：月～金曜日（祝日休み）
Am 9:00～Pm 5:00

季節の変わり目は、こころも身体も不安定さを感じ、体調管理が難しいですね。暑い夏を乗り切り「ようやく涼しくなってきた」と気持ちが緩んだ後からやってくる真夏日には対応しきれないことがあります。まだまだ熱中症には気をつけてください。

こころと脳

数々の災害や事故が起こった時に、「ここにいればきっと大丈夫」「これまでも大丈夫だったし」という気持ちが強くなりませんか？！しかし近年の災害は、想定外の大きな被害になることが多く、「早目の避難を」と呼びかけられています。どうして避難することを躊躇してしまうのでしょうか。そこには**脳の正常性バイアス**という働きが作用しているようです。簡単にいうと、人間が予期しない事態に遭遇した時、脳から「大丈夫」と思える指令が出るということです。大きなストレスにならないよう脳が助けてくれるということです。



ストレスを感じることの多い今の世の中ですが、そのストレスを回避する作用を脳がしてくれているとは驚きです。避難指示が出た時「大丈夫だよ」と思いたい自分と、「いや、何が起こるか分からないから、避難しないといけない」と思う自分。脳の指令を打ち破り、避難できる行動力を身に付けなければいけないということですね。



さんぽ集いの日

地域の皆さまと共に、
地域の中のさんぽであるために

～さんぽで集いましょう～

日時：10月9日（水曜日）Am10:30～Pm3:00

場所：さんぽ

おしゃれな信楽焼のコーヒーカップ見に来てください。

人と人との
繋がりを大切に!!

10月の予定

* 絵手紙教室

日時：10月15日（火曜日）Pm1:30～

場所：さんぽ



近年、残暑が厳しく秋を感じる期間が少なくなったように思いますが、空を見ると澄んだ青空と高い雲に秋を感じます。秋の空が高くみえる理由は、空気中に含んでいる水蒸気の量が少ないためだそうです。

秋にちなんだことわざも、たくさんあります。

天高く馬肥ゆる秋(てんたかくうまこゆるあき)

空が澄み渡り高く見える秋ごろ、馬たちも過ごしやすく食欲も増したくましく育つ、といった秋の快適な気候の表現です



秋の日は釣瓶落とし(あきのひはつるべおとし)

井戸で水を汲むための釣瓶（つるべ）が井戸の中にするすると勢いよく落ちていくように、秋はいったん日が暮れだすと夕陽が沈んで暗くなってしまふ、という意味です

猛暑続きで外出しづらく、さんぽへも行けなかった、と言われる方が多くありました。確かに気温が40度近くなると外出は控えていただくのが健康のためです。

9月に入り少し秋風も感じられ、「散歩がてらさんぽに寄ってみようかな」「一度さんぽというところ覗いてみようかな」と思っておられる方、是非お待ちしております。



お知らせ 毎月1回開所していましたが和知会場は、都合によりしばらくお休みします

* お問い合わせはさんぽまで ☎ 86-0062 CATV 386-0062