

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）
A m 9 : 0 0 ~ P m 5 : 0 0

自由の難しさ

『自由』と聞けば何かしら「やった」「うれしい」という気持ちになるのは、多くの皆さんが経験されていると思います。私たちの支援の中でも「自由にやってもらいましょう」ということはよくあります。ですが『自由』も見方によっては難しいことでもあるようです。例えば「面接での服装は自由です」と言われた時、「やった！」とすぐさま喜んで服を決めることができるでしょうか。「その自由とは服装で自分を表現してください」の自由なのか「服装は面接結果には反映しません」という意味なのか。「面接にスーツは当たり前、スーツの色形が自由ということ?!」となると、難しい自由ですね。私たちの生活の中でも『自由』はたくさんあります。起きる時間、寝る時間、朝ごはんを何を食べるかも人に決められず自分で決めても良いことですよね。でも、人はどこか誰が決めたものかわかりませんが少し枠がある中で『自由』がもしかしたら生きやすいのかな。そこには少しの「安心」が含まれるから。

隣りの人が何をやっているのか気になる、私はまわりからどう見られているか気になって自分の思っているように動けない、という方は少なくないと思います。

『自由に生きたい』と思うことは決して悪いことではないけど、普段生活する中で、なかなか『自由』って難しいですね。皆さんは自由を楽しんでおられますか？

厳しい残暑

『残暑』とは、暦の上で「立秋」を迎えても尚続く暑さのことをいうそうです。

今年の7月は、台風大雨は免れ、いつから猛暑になるのだろうかと思っていたところ、8月に入るとまさに『猛暑』の日々。たちまち熱帯夜や猛暑日、熱中症の言葉が連日聞かれるようになりました。「昔の夏は暑くて30度くらいやった」という時代は、もうこないのでしょうか。

皆さん、猛暑日でも日常変わらずお忙しくされていると思いますが、今日の体調をしっかりと見つめ絶対無理は禁物です。



の行事

※映画鑑賞会『あん』

日時：9月10日（火曜日）P m 1 : 30 ~

場所：さんぽ

～静かに、それでいて力強く生きていく意味を問いかける映画です～



※ 3 B 体操

日時：9月18日（水曜日）P m 1 : 30 ~

場所：保健センター2F 和室

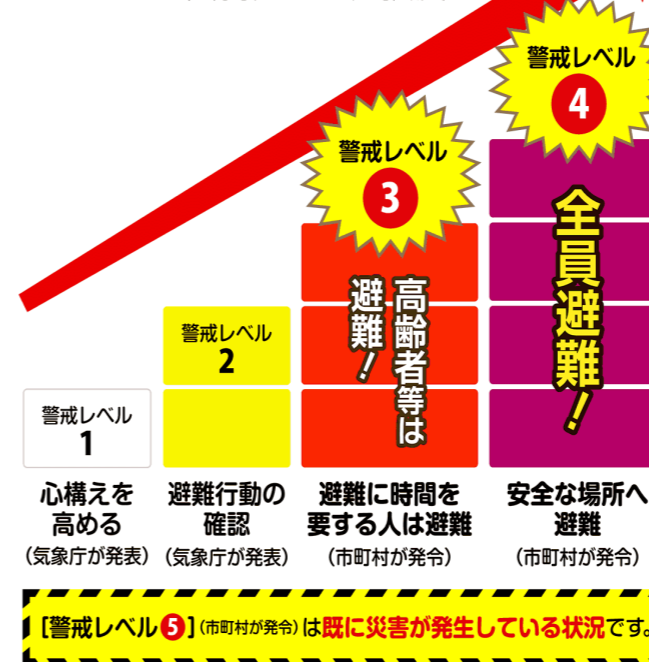
リズムに合わせて、気持ちよく体を伸ばしましょう



・予定していましたがぶどう狩りは都合により中止します。

近年は、台風・地震等の自然災害によって大きな被害を受けることが多くなっています。内閣府より左記のように警戒レベル5段階に整理されたものが発表されました。市町村からの発令により、住民の方が速やかに避難するためのものです。

災害発生の危険度



「正常性バイアス」をご存じですか

異常事態に遭遇したとき、「こんなはずはない」と思ったり、危険が予想される状況でも「自分は大丈夫」と思ってしまふ心理的特性を「正常性バイアス」といいます。これについては、次号でも詳しく触れたいと思います。

『避難』はできるだけ避けたい事態です。身体に障害のある方は、不自由なことが増え、精神に障害のある方は、非日常的な環境での不安が増し、身体的な症状が出たりと、「避難」に伴って支援が必要となることが出てきます。「お互い理解し合う」繋がりを普段から心がけることで、命を守る避難がスムーズに行えることを願います。

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