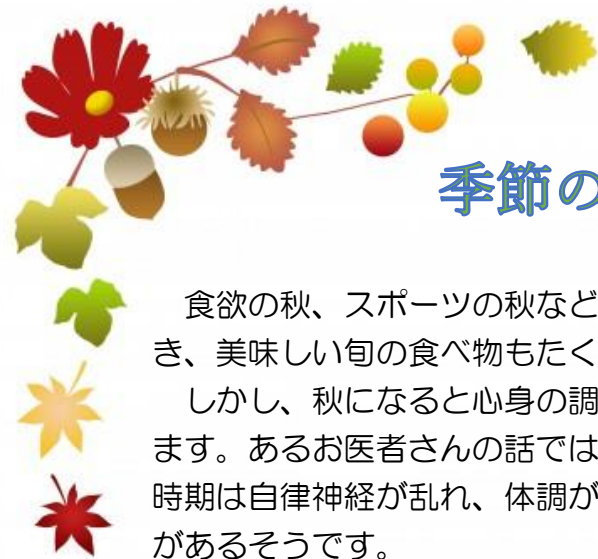


さんぽ通信

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

だんだんと秋めいてきました。
蛙の合唱が終わったと思ったら、次は様々な虫の鳴き声が
夜遅くまで聞こえてきます。
車の音はしなくても田舎の夜は賑やかです。



季節の変わり目は

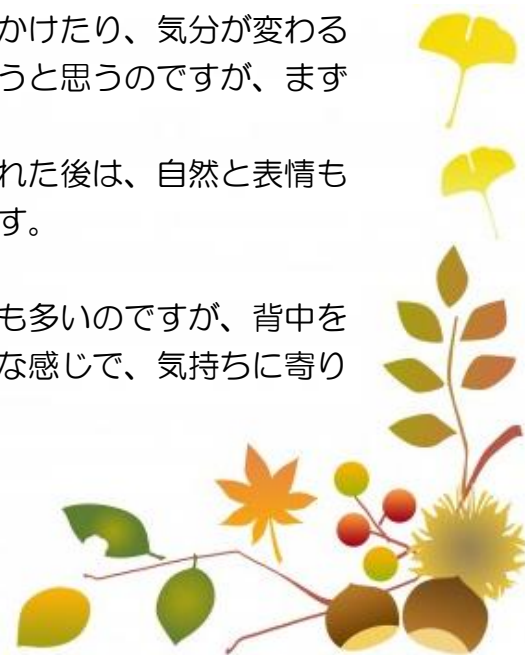
食欲の秋、スポーツの秋などと言われるように、秋は山もきれいに色づき、美味しい旬の食べ物もたくさんあって楽しい季節です。

しかし、秋になると心身の調子を崩しがちという声も少なからず聞かれます。あるお医者さんの話では、朝晩と日中の気温の寒暖差が激しいこの時期は自律神経が乱れ、体調が崩れるのと連動して心も不安定になることがあるそうです。

「ちょっと気分が落ち込んでいて」とか「普段気にならないことが気になって仕事を休んでいる」と言って来られる方があります。いつもより元気がない表情をみていると、つい励ましの言葉をかけたり、気分が変わる様な楽しい話題を持ち出して元気になってもらおうと思うのですが、まずは耳を傾けることに集中です。

不安定な気持ちが不安や愚痴となって吐き出された後は、自然と表情も和らいで、帰るころにはちょっと元気も出ています。

あの対応で良かったのかな？と後で考えることも多いのですが、背中を押すというより、そっと背中に手をそえるくらいな感じで、気持ちに寄り添うことを大切にしていきたいと思っています。



11月の予定

— 感染予防対策を徹底しつつ、行事を開催しています —

* 外出行事「もみじ狩り」

日時：11月8日（月曜日）Am10：30集合
集合場所：保健センター駐車場
行先：車であちこちもみじ巡り
昼食：お弁当を買って食べます。（雨天、屋内で）
参加費：無料（但し、昼食代は自己負担）
申込み：10月29日（金曜日）までにさんぽ 86-0062 まで。



* 絵付け体験 素焼きの陶器（ご飯茶碗）に自由に絵を描きます。

日時：11月15日（月曜日）Pm1：30～
場所：さんぽ
参加費：350円
申込み：11/9までにさんぽまでお申し込み下さい。



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～

11月 5日（金曜日）、25日（木曜日）

いずれも Am10：30～Pm3：00

人と人との
繋がりを大切に!!



読書の秋、本にちなんだ話をすこし・・・。

先日、数年ぶりに来られた利用者さんが、棚に飾っている絵本を見て、「素敵な本、ちょっと見ていいですか？」と手に取り、「わたしのお気に入りのコート・・・」と、読みはじめられました。それはそれは心に沁み通るような読み聞かせで、私ひとり贅沢な時間をいただきました。



11/8（月）は外出行事のため、午前10時～午後3時のあいだ閉所します。

* お問い合わせはさんぽまで

☎ ・ f a x 86 - 0062

Mail sanpo0601@smile.zaq.jp