

早く、地域の皆さんと元気に顔を合わせたい。職員は口をそろえます。何か不安なことがあれば、まちの保健室に気軽に相談ください。人と話をすることで、心が楽になることもあります。感染防止に向けて、我慢の日々が続きますが、今は、心と心のつながりを大切に、あせらず一人ひとりができることに取り組んでいきましょう。

まちの保健室では、相談を受けるほか、普段から特に気にかけているひとり暮らしの高齢者のお宅に電話や訪問をしたり、感染予防対策や健康体操のチラシを配ったり…。民生委員・児童委員との情報共有も欠かせません。地域によって取組はさまざまですが、その多くは、従来から地域との結びつきがあったからこそのこと。直接会って顔を見ながら話をすることが難しい今、まずは、地域の皆さんの心に寄り添っていきつとじています。

不安はストレスになり、身体の不調にもつながります。「完璧な感染防止を目指すのではなく、できる範囲で取り組んでほしい」。感染に不安を感じている人には、このような声かけもしています。事態がすぐには収束しないと考えられている中、前向きな気持ちを持続していくことも大切です。



つつじが丘地区 まちの保健室

☎ 68 - 7800

国津地区 まちの保健室

☎ 69 - 1718

蔵持地区 まちの保健室

☎ 63 - 6371

比奈知地区 まちの保健室

☎ 68 - 1278

／ どんなときも、あなたの側に。



錦生地区 まちの保健室

☎ 63 - 2571

赤目地区 まちの保健室

☎ 63 - 1381

箕曲地区 まちの保健室

☎ 63 - 1073

百合が丘地区 まちの保健室

☎ 64 - 8600

気持ちを閉じてしまわないで、社会とのつながりを保とう。

社会とのつながりを失い、生活範囲が縮小していけば、次々に心身機能が衰えていくことも…。気持ちを閉じてしまわないで、社会とのつながりを保つ姿勢が大切です。イン

ターネットや電子メールが使えなくても、電話をかけてみたり、手紙を書いてみたり…。そして、外出して人と顔を合わせたり、会話したりすることを、少しずつ始めていきましょう(感染予防を忘れずに)。

運動、食事、口の健康に気をつけながら、心身ともに元気で過ごしていきましょう。

心身機能を維持するために…



運動

生活の中で動くことを意識



食事

1日3食、バランス良く



口の健康

・お口を清潔に
・しっかりかむ



社会参加

人との交流を大切に

