

こころの健康づくり

ストレスと上手く付き合うために！



・ストレスって何？

やわらかいボールを指で押すとへこみます。このように外部から何らかの力が加わってゆがみが生じている状態を「ストレス」と呼びます。

・ストレスをためない

* ストレスがあることに気づく
ストレス反応が出ることは「悪」ではありません。むしろ心身の不調を知らせる警報がなってよかった。」と考えましょう。

* 原因を探って問題解決
ストレスを回復させるには原因を見つけて解決を図ることも大切です。原因は過去の出来事かもしれませんし、些細なことが積み重なっている場合はわかりにくいものです。時間をかけて考えて見ましょう。

* ストレス解消の方法
心と体を十分に休ませましょう。
ウォーキングなどの軽い運動やカラオケなどの趣味活動は気分転換にも役立ちます。本音を言える相手に色々聞いてもらえると気持ち楽になります。

ネクストビューだより

今月のなぞなぞ

親がよまずに子がよむもの
なあに??



4月の行事予定

4月5日(月) お花見

4月19日(月) お買物便
フレスタ

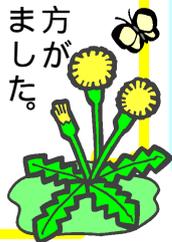


ネクストビュー俳句会

「ネクスト」をやさしく囲み
木々芽吹く
ユクエ

春空へ ゲートボールの 弾む音
試歩の春
クサノ

今月はご入居者2名の方が
詠んで下さいました。



つぶやきコーナー

スタッフの中江です。
いよいよ春になりプロ野球も開幕しました。皆さんは応援しているチームはありますか？中江はプロ野球に詳しくはないのですが、広島には市民が応援している広島東洋カープという球団がありますので一緒に応援させていただいております。今年新しい監督になりましたね。あたたかく見守って行きたいと思えます。



vol.9

〒731-0102
広島市安佐南区
川内1丁目15-1
☎082(831)2200
<http://www.fujicare.jp>



2010年3月20日 発行