

伊勢原公民館だより

「おもちゃの病院」開院

ボランティアグループ「小江戸おもちゃ119」がこわれてしまったおもちゃを修理します！当日直接、伊勢原公民館へ

◎受付日時 1月23日(日) 午前10時～正午

◎一日の受付個数は20個まで

◎一 家 族 おもちゃは2個まで

◎修 理 代 無料(部品代は実費です)



※受付したおもちゃはすべて入院となります。当面、大きなおもちゃはご遠慮ください。

お願い★ご自宅で検温を済ませてからお越しください。

★受付時に氏名・体温・連絡先のご記入をお願いします。



公民館利用の申し込みについて

1月中に可能な予約は以下のとおりです。

◎1月1日～1月7日→2月分の先着申込(当選分を含め6コマまで)

◎1月8日～→2月分の先着申込(コマ数制限なし)

◎1月1日～1月25日→3月分の抽選申込(4コマまで)

(3月分の抽選結果の確認1月27日～)

★★今後の感染症の状況によって、公民館の利用や講座開催等が

見直される場合があります。★★

1月の休館日	伊勢原公民館	西図書館(電話 237-5660)
	1日(土)～3日(月)年始休業日	1日(土)～4日(火)
	10日(月) 成人の日	11日(火) 17日(月)
	26日(水) 館内整理日	24日(月) 28日(金)
		31日(月)

保健推進員コーナー

川越市健康づくり支援課 電話 229-4121

「休養とこころの健康」

しっかりと休養をとることは、心身の疲労を回復し、こころの健康を保つことにつながります。心身の健康のためには、十分な睡眠をとることや、自分なりのストレス対処法を身につけることが大切です。

健康かわごえ推進プラン（第2次）では、休養とこころの健康について行動目標を掲げています。その中の一つ、「ストレスと上手につきあう」についてお伝えしたいと思います。


そもそもストレスとは何なのでしょう。

ストレスとは、外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことです。つまり、日常の中で起こる様々な変化がストレスの原因になるのです。ストレスと聞くと、嫌なことや辛いことを連想される方が多いかもしれません。しかし、嬉しいことも楽しいことも変化ですからストレスの原因になります。

毎日を快適に過ごすために自分のストレスサインを知っておくことが大切です。そのサインが出ていないか、ときどき自分の状態を観察するようにしましょう。自分のストレスに気づけるようになると、休息を取る、気分転換をするなどのセルフケアが早めにとれるようになります。

心のサイン	体のサイン
<ul style="list-style-type: none"> ●急に泣き出したりする ●気分が落ち込んで、やる気なくなる ●人付き合いが面倒になり避けるようになる 	<ul style="list-style-type: none"> ●肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などが出る ●寝付きが悪かったり、夜中や朝方に目が覚める ●食欲が無くなる、または逆に食べ過ぎてしまう ●下痢や便秘をしやすくなる ●めまいや耳鳴りがする

ストレス状態に気づかず、調子を崩していませんか？
早めに気づいて、適切に「休む」ことが、とても大切です。



川越市マスコットキャラクター ときも

伊勢原公民館だより 第236号 令和3年12月25日発行

川越市伊勢原公民館 〒350-1108 川越市伊勢原町5-1-1

TEL:049-237-5676 FAX:049-237-5677

Email:isehara-cc@city.kawagoe.saitama.jp

