



### こころの健康を保つために



< 広瀬川沿い遊歩道・荒牧町 >

足元でサクサクと音を鳴らす落ち葉や木枯らしの寒さに冬の訪れを感じるこの頃  
もう12月、やっと12月…皆様にとってはどのような1年でしたでしょうか。

新型コロナウイルスの影響で行事はほとんど中止となり、Gotoキャンペーンで明るい兆しを感じたとたん、コロナ感染者数の増加。そろそろ心が疲れてきませんか。

心の健康を保つためには『朝起きて日光を浴び、適度に運動をして、おいしく食べ、夜はぐっすり眠る』という規則正しい生活が大切です。人間の身体は日光を浴びる事で体調が整い安く、運動することで脳が活性化し心が安定しやすくなるようです。とは言えなかなか時間を取って運動することは難しいかもしれません。そんな人におすすめなのが『歩くこと』

時間を決めて近所を散歩したり、車や自転車に頼らずなるべく歩くことを意識するだけで、いい睡眠に繋がります。ぜひやってみてください。

### こころの健康の和を広げましょう。



- ①ねぎらう：まず自分をねぎらい、周囲をねぎらいましょう。  
些細なことで自分を褒めてねぎらいましょう。自分を褒めて労う人は周囲の人を褒めて労うことができる人です。
- ②つながる：今まで以上に人とのつながりを意識しましょう。  
密な接触を避ける事が推奨され孤立しやすくなっています。虹のメンバーや身近な人との交流を大切にしてください。自然に沸き起こる気持ちを身近な人へ伝えてみましょう。誰かに話すことでこころが整理されて楽になります。
- ③感謝する：ささやかなことでも感謝を伝えましょう。  
「ありがとう」は魔法の言葉です。自分も相手も心が温まり前向きな気持ちにさせてくれます。話を聞いてもらった後に「ありがとう」を忘れずに。

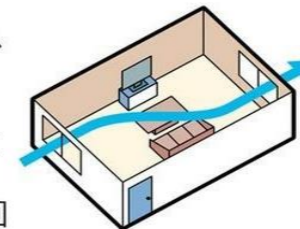
(文献参照：群馬県こころの健康センター大館実穂医師)



湿度と共に感染対策として重要な冬の換気。しかし、冬は寒さもあって隙間風ひとつでも気になりますよね。そこで、冬の換気をどうしたら効率よくできるのかを調べてみました。

### 効率の良い換気の仕方

- 換気扇を回す、換気口を開けるなど機械設備を活用
- 暖房で室内を暖めた後、暖房を入れたまま窓を開ける
- 開ける窓は対角線上にある2カ所
- 寒い場合は、30分に1回3、4分程度を目安に



30分に一回3、4分程度を目安に空気の入替えを行うのがいいようです。作業室の室内の換気も徹底してお願いします。

### 今月の主な施設外就労

- ◎文化財保護課トイレ掃除 2日(水)AM
- ◎児童文化センター清掃 11日(金)PM
- ◎新前橋駐車場除草 15日(火)AM
- ◎シュレッダー作業 22日(火)PM
- ◎焼肉乃上州 毎週(月)(金)
- ◎ロイヤルフーズ 毎週(月)(水)(金)
- ◎上州ミート、五十嵐マンション掃除 毎週(月)(木)



### 今月の開所日など

※土曜日はすべて11:00降所です。

- ◎12月5日(土) 作業
- ◎12月12日(土) X'masお楽しみデイ オードブル持ち帰り (無料)
- ◎12月26日(土) 作業
- ◎12月28日(月) 仕事納め 大掃除 12:00降所  
仕事納弁当持ち帰り (希望者のみ)

年末年始のお休み12/29(火)~1/3(日)

◎1月4日(月)の給食は恒例の開運カツカレーです。

