



## Bringing up a child

# 子育て

行方市子育て支援室

☎ 0299-55-0130(直通)

子育て相談は随時受け付けています

### ス・トミック講座《五感・表現活動》

さんぽに行こう ～山百合を見よう～

日時 7月22日(金) 9:45 受付

※雨天中止

場所 西蓮寺「仁王門」駐車場

持ち物 帽子、動きやすい服装、飲み物

☆申し込みは必要ありません。当日集合場所へお越しください。

### 親子教室座《のびのび・どろんどろん教室》

楽しくたいそう1・2・3♪

日時 7月15日(金) 9:30 受付

場所 麻生運動場体育館

講師 久保田 祐未(カワイイ体育教室)

持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物等

### 8月のス・トミック講座&親子教室

楽しい手作り人形劇&どきどきマジックショー

日時 8月3日(水) 9:30 受付

場所 北浦公民館

講師 ふるさとの会・KAMCのみなさん

※申し込みは必要ありません

### 子育て広場 7月の行事予定

7月		麻 生		北 浦		玉 造	
		午前 9:30~ 11:30*	午後 1:30~ 3:30*	午前 9:30~ 11:30*	午後 1:30~ 3:30*	午前 9:30~ 11:30*	午後 1:30~ 3:30*
1	金	○		○			○
4	月					○	
5	火			○		○	
6	水	○				○	
8	金			○			
13	水	○		○			
14	木			○		○	
20	水	○		○			
21	木					○	
25	月					○	
26	火	○		○			○
27	水			○		○	
28	木	○				○	
29	金	○		○			○

開催場所 麻→麻生公民館 北→北浦公民館 玉→玉造保健センター



## Inclusive support

# 地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎ 0299-55-0114

いつまでも健やかにすみなれた地域で生活していただけるよう、高齢者やご家族のみなさんを、医療、保健、介護及び福祉などさまざまな方面から総合的に支援します

## コラム (第14話)・・・災害後の心の健康

災害後、3ヵ月が経ち「みんなが大変な時期だから私も頑張らなくてはいけなくていいから」と自分にいいかかせて生活してはいないでしょうか。「もっと大変な人がいる」「生きていらただけでも感謝しなくてはいけません…」など無意識に自分の身体と心を追い詰め、必要以上に無理を重ねてしまっているのではないでしょうか。このような思いは、なかなか自分では気づかないものですが、すでに「休めない病」の始まりです。心や身体の悲鳴に気づかず、自分を守ることを、忘れてしまいます。疲れを感じた時は頑張りすぎる必要はないと思うのです。戦時中、戦後の動乱を生きて抜いてきた方々には「頑張りが足りない」と言われてしまうかもしれませんが、休むことは悪いことなのでしょうか。疲れを感じた時は頑張りすぎず、休んでもいいのではないでしょうか。確かに日本全体が大変な時期なのは十分わかっていますが・・・心の疲れは、他の人にはわかりません。休み方も休むタイミングも人それぞれ違うように心の回復にも時間は異なります。自分の中から聞こえる「疲れた」というメッセージに素直に耳を傾け自分をいたわりましょう。私も「まったく何もしない」という声を今日は右から左に受け流すつもりです。



保健師 宮本純子