

北信西地域包括支援センター便り

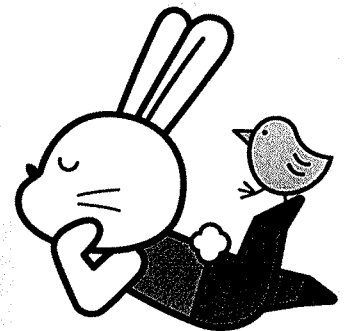


心のストレス度チェック 令和6年7月号

私たちは、様々なストレスを受けていますが、心も体もうまくバランスをとりながら過ごしています。

ストレスが長く続いたり、強かったりすると、心の症状や体の症状として兆候が表れます。ストレスがたまりすぎていないか、チェックしてみましょう。

- すぐに腹が立って、イライラする
- ひどく緊張したり、不安になったりする
- 何となく落ちつかず、じっとしてられない
- 1つのことに集中できない
- 朝まで疲れが残り、仕事をする気力がない
- 夜中、明け方に目が覚めて、あと寝られない
- 夢をみることが多くなった
- 人前に出るのがおっくうである
- 人の視線が気になる
- グチをこぼすことが増えた



参照：PHPinterface HP

チェックが多い方は心の注意信号が出ているということなので、生活様式を見直して ストレスを軽減するよう心がけましょう。専門医に相談してみるのもよいでしょう。

***北信西地区(矢野目、丸子、北信支所管内の鎌田・本内)の相談窓口は、**

福島市北信西地域包括支援センター ☎ 552-5544

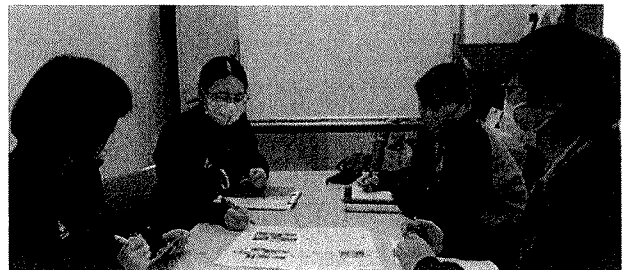
2024

北信西支え合いプロジェクト の活動予定

北信西支え合いプロジェクトは、北信西地域の様々な立場の人たちが集まり、地域に支え合いの輪を広げるための話合いの場です。お互いのために力になれる北信西地区をつくるために、今年も様々な活動を予定しています。メンバーも随時募集中！興味がある時にゲストとして参加もOK！

興味がありましたら、以下事務局までお問合せください。

6月	地域支え合いについての研修会
8月	地域支え合い推進員の活動報告、地域の実情について
9月	北信西地域地域ケア圏域会議 ※北信西地区の町内会長さんや民生委員さん、介護の職域担当で地域課題を話し合います。
11月	圏域内の介護保険の施設見学 ※見に来てほしい事業所さん、募集中です！
1月	市内で活動している他の地域協議体との交流会
3月	今年度のまとめ、地域支え合い推進員の活動報告、地域の実情について



【お問合せ先】

北信西支え合いプロジェクト事務局

☎024-552-5544

担当：中村・佐藤

