健康コラム

健康維持には人とのつながり
～町民健康調査の結果より⑤～

新型コロナワクチン接種が進み、これまで少なくなっていた交流の機会が少しずつ戻り始めてきました。多くの調査や研究の結果では、人とのつながりが強い地域は、体やこころの健康度が高いと言われています。

震災後から令和元年度まで実施した「健康と生活に関する調査」（健康調査）では、みなし仮設住宅入居者以外の回答者の約半数が「行事に参加している」と回答しており、県全体と比較してもわが町では多くの人たちが交流していることが分かりました。今後も感染対策をしながら、地域の絆を深め健康を維持しましょう。

ミニ知識！　お茶の効果

震災後、地域ではお茶っこ会など、人と集まる機会を作り、絆を築いてきました。そこで飲まれる緑茶には、こころをリラックスさせる作用や、血糖の上昇を抑える、コレステロールを下げるなど様々な作用が期待できると言われています。

緑茶に含まれるカテキンを取り入れると、インフルエンザなどのウィルスが細胞につきにくい状態になり感染予防にもなるそうです。お茶は喉を潤すだけでなく、こころと体の健康に一役も二役も買っていたのですね。

これまで震災後みなさまにご協力いただきました健康調査の結果をもとに、健康について５回シリーズでお伝えしてきましたが、今回で最終回となります。お読みいただきありがとうございました。

出前講座をやっています

保健福祉課健康増進係では、心身の健康に意識を向け健やかにお過ごしいただくために、保健師や管理栄養士が地域での集まりに出向いて健康にまつわるお話をしています。みなさまの活動の中にぜひご利用ください。

※新型コロナウィルス感染症の感染状況によって、活動を制限することもあります。
詳しくは下記までお問合せください。

問 保健福祉課健康増進係　☎46-5113

ひきこもり家族会

お話したことが誰かに漏れることはありませんので、安心してお話しください。

ひきこもりなどに悩みを持つ家族が集まり、ひきこもりに関する正しい情報や知識・対応方法を学ぶ場です。同じ悩みを持つご家族同士が安心して自分の気持ちを話せる場となっています。お父さん、お母さんだけでなく、祖父母やご兄弟などのご家族も参加できます。

- ●日　時　２月９日（水）午後１時30分～３時30分
- ●場　所　気仙沼保健福祉事務所（気仙沼保健所）カンファレンス室
- ●対象者　おおむね18歳以上のひきこもりの人がいらっしゃる家族
- ●申込み　３日前までに電話でご連絡ください。
  なお、初めて参加を希望する人は、現状や困りごとを事前に面接させていただきます。

※新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、開催を中止する場合もあります。
その際には、お申込みいただいた人に個別に連絡をします。

問 保健福祉課 健康増進係　☎46-5113
気仙沼保健福祉事務所（気仙沼保健所）母子・障害班　☎21-1356

思春期・ひきこもり専門相談

思春期のこころの悩みやひきこもりの問題を抱えているご本人やご家族からの相談に応じます。
専門相談員（精神科医）にお話してみませんか。

- ●日　　時　３月10日（木）
  午前11時～午後４時30分
- ●場　　所　気仙沼保健福祉事務所
- ●予約期限　３月３日（木）

問 保健福祉課健康増進係　☎46-5113
気仙沼保健福祉事務所　☎21-1356

子育て支援センター

問 地域子育て支援センター　☎46-3042
戸倉地区子育て支援センター　☎28-9366
歌津地区子育て支援センター　☎28-9656

子育て支援センターでは、子どもが安全に伸び伸びと遊べ、季節の行事や生きる力を共に学ぶ活動を行っています。

寒さが厳しい毎日ですが、子育て支援センターに来て、仲間たちと一緒にワイワイあそびませんか？各子育て支援センターではおもちゃや楽しいスタッフが皆さんのお越しをお待ちしております。

今日は何作る？

今日は何して遊ぶ？

第６回親子体操教室のお知らせ

今年度最後の親子体操教室です。

- ●日時　２月17日（木）午前10時30分～11時30分
- ●場所　戸倉地区子育て支援センター
- ●内容　親子ふれあい体操
  大人向けお楽しみストレッチ（定員10組）

・申込みを希望する人は、地域子育て支援センターまで電話予約をしてください。
（申込み期間：２月14日（月）～16日（水）定員に達した場合は、お断わりさせていただくことがあります。ご了承ください）
・歌津地区子育て支援センターは閉館となります

２月の行事予定

月　日	行　事	場　所
２月３日（木）	豆　ま　き	戸倉地区子育て支援センター
２月９日（水）	誕　生　会	歌津地区子育て支援センター
２月17日（木）	親子体操教室	戸倉地区子育て支援センター
２月22日（火）	作って遊ぼう（カレンダー作り）	歌津地区子育て支援センター

※都合により日時や内容が変更になる場合があります。利用予約時の電話にてご確認ください。

■施設開放日　（利用前に電話予約をお願いします）

施　設　名	開放時間
地域子育て支援センター	当面の間、閉館
戸倉地区子育て支援センター	午前10時～正午 午後１時～３時
歌津地区子育て支援センター	午前10時～正午 午後１時～３時

※当面の間、地域子育て支援センターは終日閉館となります。戸倉・歌津地区子育て支援センターは月曜日から金曜日まで開放します。ご利用の際は各支援センターに電話予約をしてください。

問 保健福祉課子育て支援係　☎46-1402