



保健福祉情報さいわい

2020年
7月号

発行：幸区役所 〒212-8570 川崎市幸区戸手本町 1-11-1
窓口（電話）取扱時間：平日 8:30～17:00 [土日祝日・年末年始は休庁]
昼休み窓口業務については、各担当者にお問合せください。

保健福祉情報さいわいは、年3回
(7月、10月、2月) 発行しています。



新しい生活様式を考える

こころの健康
アンダー
マネジメント

からだの健康
運動と食事

STAY HOMEを経験した今、 日々の健康を考える

どのような状況であっても、自分らしく生きる、そして人を大切にして生きる、
そんな心がけを日々の過ごし方から探ってみませんか。

イベント事業の紹介が難しいこの時期、今回は、「こころ」と「からだ」の健康に目を向け、
特集記事を組みました。

日々の過ごし方から、健康を考える、そんなきっかけになればと考えています。

保健福祉情報さいわい
へのご意見はこちら



おうちで健康づくり

2-3 こころの健康
からだの健康



幸区役所からのお知らせ

4 あなたとこのまちを考える
自分のまちをリサーチ!



🗝️ おうちで健康づくり

こころの健康

アンガーマネジメントのアプローチを使って、こころの健康を保つために、すぐに実践できる方法をご紹介します！

～ With コロナの時代、こころの健康を保って生きていくために～

先日、緊急事態宣言が解除されましたが、休校の長期化や外出自粛で行動が制約される日々が続き、こころが委縮してしまっていないですか。自粛が緩和され、新しい生活様式に向けた取組が徐々にスタートしていますが、時代の変化に合わせて、こころの変化にも上手に向き合っていきたいですね。

今を乗り越える

高ぶる気持ちを静める言葉（コーピングマントラ）や、お気に入りを持っておく

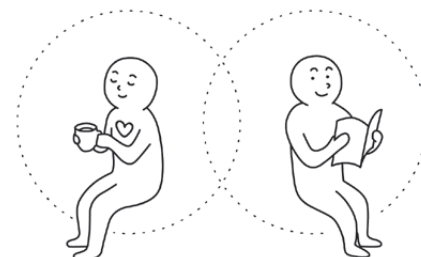
不安やストレスで気持ちが高ぶった時、立ち止まって、自分を安心させる言葉を唱えたり、お気に入りの言葉に触れてみましょう。ひとまず気持ちが落ち着き、最悪の事態を回避することができるので、常にご自分の引き出しに持っておくと良いでしょう。

- 自分を安心させる言葉・・・「大丈夫、大丈夫」「想定範囲内」「そのうち終わりがくる」、など
- お気に入り…好きな香りを嗅ぐ、好きな曲を頭の中で歌う、愛用のハンドタオルを触る、など



その場を離れる（タイムアウト）

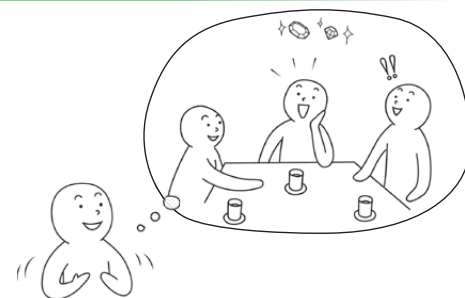
大切な家族であっても、一緒にいる時間が長くなれば、イライラしてしまうこともあるでしょう。言い争いがヒートアップしてしまい、相手や自分を傷つけてしまいそうになったら、その場を少しだけ離れてみてください。ただし、逃げるためではなく、戻る時間を告げて、冷静さを取り戻しに行くための時間です。その後、仕切り直して相手と向き合えば、本当に解決したいことが見えてきませんか。



未来に向けて、ポジティブな気持ちが生まれる

理想の日、奇跡の日をイメージする（ミラクルデイエクササイズ）

このコロナの問題と向き合い、不安やストレスから解放された日をイメージしてみましょう。あなたはどんなことを感じていますか。行動にはどんな変化が表れていますか。最初に誰が、あなたのどんな変化に気がきますか。理想の日をイメージすることがモチベーションとなり、今後の気持ちや行動を変えるきっかけやヒントになるかもしれません。イメージまで自粛する必要はありませんので、理想の日を描いてみませんか。



アンガーマネジメントによるアプローチの特徴は、「自分から」働きかける、意識や捉え方、行動を変えていくことにあります。もっと知りたい方、興味がある方は、ぜひ「日本アンガーマネジメント協会」で検索し、サイトをのぞいてみてくださいね。With コロナを生きていくための情報がたくさんあります。

執筆

小磯 幸子

日本アンガーマネジメント協会認定

- アンガーマネジメントファシリテーター
- アンガーマネジメントキッズインストラクター
- アンガーマネジメント叱り方トレーナー

- ・ 人材育成コンサルタント
- ・ 国家資格キャリアコンサルタント
- ・ 下平間小学校 PTA 副会長

からだの健康

自宅にいる時間が増えて、活動量が減ったり、生活リズムが乱れがちになったりしていませんか？
家の中でできる簡単な運動と、生活リズムに深く関係しているといわれる朝食を習慣づけるコツをご紹介します。

運動でスッキリ！

伸ばした足にタオルをかけて両手で握り、上半身をゆっくり前に倒します。5秒数えて戻します。



膝の
曲げ伸ばし
左右5回ずつ



股関節の
屈曲運動
左右5回ずつ



足の後ろの
ストレッチ
左右5回ずつ

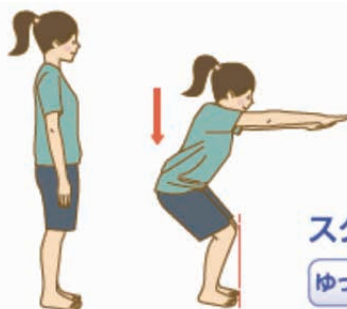


つま先立ち・かかと立ち
ゆっくり10回

椅子の背もたれに手をかけ、ゆっくりかかとを上げ、つま先立ちになります。ゆっくり元に戻します。次にゆっくりつま先を上げ、ゆっくり元に戻します。

椅子に座った状態で片足ずつゆっくり伸ばします。3～5秒キープしてから戻します。より強くできる方は市販のゴムバンドを使うと負荷をかけられます。

椅子に座った状態で片足ずつ膝を持ち上げます。3～5秒キープしてから戻します。より強くできる方は市販のゴムバンドを使うと負荷をかけられます。



両足を肩幅程度に開き、背筋を伸ばしたままお尻を下げます。膝がつま先より前に出ないようにしましょう。膝を曲げる角度で強さを調整できます。

スクワット
ゆっくり5回

食事から生活リズムを整えよう！

朝食を習慣化する3ステップ

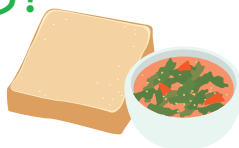
STEP 1 まずは何かを食べるところからスタート！

おにぎり、ヨーグルト、バナナ…
何か少しでも食べるところからスタート！
それでも難しい場合は、牛乳等…
何か飲むところからでも OK です☆



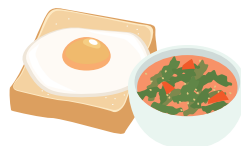
STEP 2 もう1品プラスしましょう！

おにぎりのみそ汁、トーストと野菜スープ、バナナとヨーグルト等、2種類以上を組み合わせてみましょう！



STEP 3 主食・主菜・副菜を揃えましょう！

ごはん+納豆+みそ汁、トースト+目玉焼き+野菜スープ等、主食（ごはん・パン・麺類等）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品）・副菜（野菜料理）を揃えたら完璧です♥



もずく酢で酸辣湯風スープ

ほどよい酸味と辛味で食欲UP!!



材料（2人分）

もずく酢	1パック
オクラ	2本（20g）
卵	1個
水	1カップ（200ml）
コンソメ	2g（1/2個）
ごま油・ラー油	お好みで

作り方

- ① オクラは小口切りにする。
- ② 鍋に水、オクラ、コンソメを入れ、火にかける。
- ③ オクラに火が通ったら、もずく酢を加える。
- ④ 沸騰したら溶き卵を加える。
- ⑤ 食べる直前にごま油、ラー油を加える。

幸区役所からのお知らせ

あなたとこのまちを考える

「まちパタ」(つながるわたしとこのまち 地域で暮らす人のつながりをつくるパターン・ランゲージ)は、地域で活動している人たちが大切にしてきた思いを30パターンのごとばとしてまとめたものです。Withコロナの時代、自分とこのまちを考えるきっかけにして、どんなことを思い描くか、誰かと話をしてみてはいかがでしょうか。



ご意見はこちら



あまり地域の活動に積極的に参加していなかったけど、コロナウイルスで社会の変化が求められる今だからこそ、あったらいいな！を発信していきたいと思いました。もっとこの地域が良くなる可能性があると思います。

わたしのまちパタ
ご意見募集中!

幸区在住・
30代・会社員



自分とこのまち



自分の幼少期から少し先の未来までの地域との関わりを想像する。

地域との関わりは、今まではあまり考える機会がないかもしれませんが、こういう時だからこそ、自分の幼少期を思い出したり、仕事をやめてからのことを想像したりしながら、人生の長いスパンで考えてみませんか。

まずは知ることから



地域を知ることが新たな発見につながる。

自分の住んでいる地域や生活している地域で行われている活動は意外と知らないものなので、色々な人に話を聞いたり、そこにある情報を見たり、感じたりして積極的に知ろうとしてみませんか。

話せる仲間



仲間に話してみることが状況を変えるきっかけとなる。

悩んだり迷ったりするようなことがあった時は、同じ活動をしている仲間に気軽に話すようにしてみましょう。

■ お問い合わせ：地域ケア推進課 電話 5 5 6 - 6 7 3 0

自分のまちをリサーチ!

統計情報等に基づき地域の特徴等をまとめた地区カルテを公開中! あなたの暮らすまちはどんなまち? 地区カルテから、あなたのまちを読み解いてみませんか。まちへの思いが変わったり、新しい発見があるかもしれません。



幸区地区カルテ

地区カルテについて
「地区カルテ」とは、統計情報や地域情報に基づき、地域の特徴や課題等をまとめたものです。また、地区カルテは、皆様からいただいた意見を反映し、更新していく予定です。地域課題を共有し、区民同士が互いに支え合い、課題解決を図っていくための道具として、ぜひ活用してください。

地区カルテの編成

- 第1階層: 幸区統計情報シート (幸区全体の概要、幸区の統計情報(人口、世帯、年齢構成、産業、自治会の総数、人口密度、交通手段利用状況など))
- 第2階層: 地区別地域情報、分析シート (民生委員児童委員協議会の8地区別) (地区別の特徴、人口、世帯、年齢構成、産業、自治会の総数、人口密度、交通手段利用状況など)
- 第3階層: 町内会、自治会別 組織情報シート (1町内会・自治会別の特徴、統計情報、地域課題など)

地区カルテの活用イメージ

地区カルテから、あなたのまちを読み解いてみませんか。まちへの思いが変わったり、新しい発見があるかもしれません。

民生委員児童委員協議会の8地区別マップ

- 1. 日高第1地区
- 2. 日高第2地区
- 3. 日高第3地区
- 4. 日高第4地区
- 5. 日高第5地区
- 6. 日高第6地区
- 7. 日高第7地区
- 8. 日高第8地区

【お問い合わせ先】民生委員児童委員協議会(民生委員児童委員協議会本部) 電話 5 5 6 - 6 7 3 0
 ※お問い合わせの際は、お名前(お名前がなくても構いません)と、お住いの住所(お住いの住所がなくても構いません)をお知らせください。お問い合わせの件数が多い場合は、お名前を記載したお便りをお送りください。

■ お問い合わせ：企画課 電話 5 5 6 - 6 6 1 2