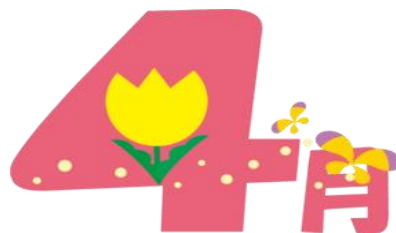


ゆうメール

2019年4月号

社会福祉法人
つむぎ福祉会



青年の自立支援センターゆう

〒577-0054 東大阪市高井田元町2-4-6岸田興産ビル
TEL: 06-6787-2008 FAX: 06-6787-2018

日	月	火	水	木	金	土
	1 クラフト 	2 公園清掃	3 パン販売 ゆうの前 10時半～12時 家族交流会のため14時半閉所	4 コミュニケーションGW 	5 お花見	6
7	8 クラフト	9 公園清掃 	10 パン販売 ゆうの前 10時半～12時 会議のため14時半閉所	11 みんなでカルタ 将棋グループワーク	12 美文字教室 ゲームを作ろうGW 	13
14	15 クラフト 	16 公園清掃	17 パン販売 ゆうの前 10時半～12時 会議のため14時半閉所	18 	19 美文字教室 ゲームを作ろうGW	20 開所日 リラクゼーション 14時半閉所
21	22 クラフト	23 公園清掃 	24 パン販売 ゆうの前 10時半～12時 14時半閉所	25 コミュニケーションGW みんなでカルタ	26 美文字教室 ゲームを作ろうGW 料理教室	27
28 昭和の日	29 振替休日	30 公園清掃				

<13:00～14:15のプログラム>
みんなでカルタ・コミュニケーションGW・リラクゼーション・美文字教室
<14:25～15:30のプログラム>
クラフト・将棋グループワーク・ゲームを作ろうGW

桜の季節❖お花見を楽しもう♪

ストレスが引き起こす問題

ストレスとは、一般的には、精神的・肉体的に負担となる刺激や状況のことをいいます。適度な刺激は、人に活力を与えますが、強すぎる刺激は害になってしまいます。

現代社会のストレス

ストレスによる精神的な不安や不調に陥る人が増えています。ストレスには、さまざまなタイプがあり、人間関係やプレッシャー、環境の変化などが代表的なストレスとされています。



大事なのはストレスの発散

通常、多少のストレスであれば、気分転換となるような行動をすれば解消できます。ストレスの原因となるものから一旦離れ、おいしいものを食べたり、遊びに出かけたり、またはゆっくり休むことで、ニュートラルな状態に戻すことができますが、何らかの理由でストレスを解消できず溜め込んでいくと、心身が悲鳴を上げ始めます。大事なのはストレスの存在に気づき、早めに対処することです。心身の疲れは早めに癒やすことが、心の健康を保つ秘訣です。



ストレスと上手に付き合う

心身ともに健康な日常生活を送るには、ストレスを上手にコントロールすることが大事ですので、いくつかのポイントを心得ておきましょう。

心身のサインを見逃さない

疲れやストレスがたまると、食欲不振、不眠、だるさなどの体調不良や、気力の衰えなどの症状が出る。これらはすべて「休息しなさい」という心身のサイン。こうしたサインを見逃さず、自分なりのリラックス法で疲れやストレスの解消を心がけよう。

休息は「早めに」「こまめに」

疲れていると思ったら、早めに、こまめに休息を取るようにしましょう。疲労は活動の能率の低下を招き、ミスが多発させる原因となります。また、イライラして人とトラブルを引き起こすこともあります。

環境が変化したときは特に注意

環境が変化すると、ストレスがかかり疲労がたまりがちになります。環境が変化したときはいつもより多めに休息をとり、特に体調管理を心がけましょう。



自分に厳しくないすぎない

疲れやストレスがたまってくると、心理的にもネガティブになりがちです。自分を追い込みすぎたり、責めすぎず、自分へのやさしさを忘れないようにしましょう。時には他人に頼ることも大事です。

休日を有意義に過ごす

休みの日には家でゴロゴロ、ダラダラと過ごすよりも、適度に体を動かしたほうが心身ともにリフレッシュできます。休日を有意義に過ごすと、気持ちのよい1週間のスタートを切ることができます。

趣味の世界をもつ

趣味をもつことで、日常のストレスから一時的にでも開放されて心身のリフレッシュができます。自分の世界を広げたり、いろいろなことに興味をもてる、心の柔軟性が大切です。

感情を開放できる人とのコミュニケーションを

誰でも普段は自分の感情や言いたいことを押しさへ込みがちです。しかし、誰かと本音で話すと、自分の中にあるストレスに気づくことができ、感情も開放されて、ストレスを解消することができます。

4月・5月の 予定

- ・4月のゆう・家族交流会は4/3(水)15:00～開催予定です。
- ・5月のゆう・家族交流会は5/1(水)15:00～開催予定です。
- ・4/5(金)はお花見に行きます。
- ・5/17(金)は大阪ガスバザーがあります。

