



保健師のおはなし

関ふれあいセンター
Tel 52-2000

新生活の疲れ、たまっていませんか？

4月から新しい環境での生活が始まり、1か月ほどが過ぎました。少しずつ慣れてきた一方で、気付かないうちに疲れやストレスがたまってくる時期でもあります。

「なんとなくだるい」、「よく眠れない」といった身の不調は、環境の変化によるストレスが影響している場合があります。こうした不調はいわゆる“五月病”とも呼ばれ、誰にでも起こりえるものです。不調を感じた場合は無理をせず、しっかりと休むことが大切です。日常生活の中でできるセルフケアとして次のようなことを意識してみましょう。



Check! 五月病を予防するには

- ・朝に起きたらカーテンを開けて日光を浴びる
- ・軽い運動や散歩をする
- ・好きなことに時間を使う
- ・生活リズムを整え、食事と睡眠をしっかりとする



◎睡眠時間の目安◎

成人:6 時間以上、中学・高校生:8 ~ 10 時間、小学生:9 ~ 12 時間

すながわ健康ポイント対象事業について

アプリ(オアリパ+)で参加している方は、QRコードを読み取ると、1ポイント付与されます。(最大2ポイントまで)



みまもりんご通信



▶老人クラブの新規会員を募集しています

老人クラブとは、地域の高齢者の方が自主的に集まって活動している組織で、市内在住のおおむね60歳以上の方で構成されています。

健康づくりや地域貢献活動、趣味やレクリエーションなどさまざまな活動が行われており、楽しみながら会員同士の交流を深め、仲間づくりや生きがいづくりにつながっています。

随時、新規会員を募集しており、入会を希望する方には、市内で活動している老人クラブを紹介しますので、下記までご連絡ください。

関砂川市老人クラブ連合会(社会福祉協議会内) Tel 52-2588

市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています

5月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局(市内)
3 (祝)			
4 (祝)			
5 (祝)	市立病院 Tel 54-2131		
6 (休)			
10 (日)		扇町歯科医院 Tel 24-3300 (滝川市扇町3丁目1-7)	オアシスファーマシー Tel 74-7107
17 (日)	砂川慈恵会病院 Tel 54-2300	塚本歯科医院 Tel 23-2508 (滝川市栄町4丁目4番22号)	
24 (日)	市立病院 Tel 54-2131	北竜町立歯科診療所 Tel 0164-34-2656 (北竜町字和2番地17)	
31 (日)		多比良歯科医院 Tel 54-3510	
備考	診療は9:00~17:00で、夜間診療は電話センター Tel 54-2196へ照会を	診療は9:00~12:00	時間外・緊急窓口: Tel 74-7107 (砂川薬剤師会) ※営業時間については各当番薬局までお問い合わせください

5月の定例行事予定

- ☑ ひだまりカフェ
19日(火) 13:30 ~
- ☑ 無料法律相談
1日(金) 13:00 ~ ※予約は前日まで。
- ☑ おはなしのいずみ
9日(土) 11:00 ~
- ☑ 赤ちゃんのおはなしばたけ
28日(木) 11:00 ~
- ☑ ゆう百歳体操
毎週月・木曜日 10:00 ~ (4、7、11、14、18、21、25、28日)
※4、11、14、18、25日は11:00 ~
- ☑ 健康教室「ふまねっと運動」
27日(水) 10:00 ~
- ☑ いきいきひろば
15日(金)、25日(月) 10:00 ~
- ☑ 認知症を抱える家族の交流会
18日(月) 10:00 ~



☑市役所 ☑図書館 ☑ゆう ☑ふれあいセンター