

2025年

あおぞら通信 1月号



【お問い合わせ】 北秋田市南部地域包括支援センター ☎0186-82-3262



明けましておめでとうございます。
本年も南部地域包括支援センターをよろしくお願ひします。



12月1日は「いのちの日」。前田、阿仁、大阿仁の3ヶ所で
北秋田保健所 小田島保健師から心と体の健康について講話をいただきました。



チームオレンジ

北秋田警察署から「特殊詐欺について」講話

前田まちかどカフェ

製作

あおぞらサロン

製作



1月・2月の活動予定表(開催時間は午前10時から午前11時半まで)*チームオレンジ開催時間は下記のとおり

場所	前田公民館	阿仁公民館	大阿仁公民館	チームオレンジ
まちかどカフェ	1月16日(木) 2月20日(木)	1月20日(月)	1月20日(金) 2月14日(金)	クウインズ森吉 1月12日(火) 2月13日(木)
介護予防教室	1月7日(火) 2月4日(火)	2月17日(月)		
あおぞらサロン	阿仁総合窓口センター	1月6日(月) 2月3日(月)		午後1時半から 午後3時まで

*参加無料 予約不要です。気軽にご参加ください。

出前講座

鍛冶町いきいきサロン



大岱いきいきサロン



～心の健康のために～ 北秋田保健所 小田島保健師の講話から

秋田県の現状は過去10年間で自殺者数がかつても多い年代は**男性60歳代・女性70歳代**、過去5年間でもっとも多い原因は「健康問題」、65歳以上は「身体の病気」が多いそうです。

私たち自身でできることの1つとして**レジリエンス**があります。レジリエンスとは「柔軟でしなやかな折れない心」「精神的回復力」ストレスや喪失体験などの困難にぶつかっても、しなやかに回復し、乗り越える力。

これを鍛える方法として、ポジティブな感情を活用すること。寝る前に今日のことを振り返って**3つのよかった事**（例「おいしいもの食べた」「友達と話ができた」など）を書き出し、前向きな気持ちを持つことが大事です。2週間続けると効果がでてくるそうです。

一人で悩まず、まずは保健所や地域包括支援センター等に相談して下さい。

脳トレ クイズ

冬ならではの懐かしいものです。文をヒントにして、その名前をひらがなで書いて下さい。

- ① 襟と袖のついた着物の形のかけ毛布
肩まですっぽり覆うことができる温かい布団です。

	い		
--	---	--	--

- ② 丸い形が特徴で石炭やコークス、薪などを燃料にしました。
学校の教室にも置かれ、当番の生徒が燃料を補給したり掃除をしたりしました。

	る					ぶ
--	---	--	--	--	--	---

- ③ 表面が波型の金属の容器にお湯を入れて足元や寝床を温めるもの。
翌朝、そのお湯を洗顔に使っていました。

		ん	
--	--	---	--

