

回覧確認																			

豊浜市民センターだより
あいらんど アビ 2020 11月

第165号 令和2年11月10日発行
 呉市豊浜市民センター 電話 68-2211
 【URL】 <http://www.city.kure.lg.jp/soshiki/50/>
 【E-mail】 toyosis@city.kure.lg.jp

豊浜地区の世帯と人口【9月末現在（ ）は前回比】
 ・世帯数：844世帯 ・人口：1,256人
 男：586人(±0) 女：670人(±0)

安芸灘保健出張所からのお知らせ
 電話 70-7181

健康相談
 11月27日(金)
 11:30~12:30
 齋島集会所

心の相談
 12月8日(火)
 14:00~16:00
 豊浜まちづくりセンター
 健康相談室
 ※ 事前に予約が必要です

とびしまピンポンクラブのご案内

日時：毎週土曜日
 13時から17時
 (自分の都合に合わせて来て帰れます)

場所：蒲刈町宮盛 蒲刈会館

問合せ：下末 伸正
 ☎ 66-3565



カメラトピックス とよはま

10月30日(金)に第23回きらきらコンサートが豊浜まちづくりセンターで開催されました



11月3日(火)にくれまかど寄席in豊浜が豊浜まちづくりセンターで開催されました



3密をさけた体力づくり、元気づくり

医療・介護・福祉のワンポイントアドバイス リレー
 コラム第6回：保健編
 安芸灘保健出張所 保健師 渡辺 千鶴

新型コロナウイルス感染症の流行により、不安や心配、怒りなどを感じる方もおられると思います。このように感じるのは自然なことです。不安な気持ちを和らげる工夫を一緒に考えてみましょう！

- 【不安な気持ちを和らげる工夫】
 - ・新型コロナウイルスに関するニュースや情報を見る、聞く、読む時間を限定しましょう
 - ・信頼できる人に自分の気持ちを話してみましょう。
 - ・散歩や軽体操、入浴、笑う等自分にあった方法でリラックスする時間を持ちましょう。
- 【手軽にリラックス】
 - ・肩の上げ下げ
 - ①肩をすぼめてぎゅーっと上げ、肩に力が入っているのを味わう。
 - ②ゆっくり力をゆるめて、肩を下げ、肩の力がゆるんだ感じを味わう。
 - ・深呼吸
 ゆっくり息を吸い、1秒程度止めて、ゆっくり息を吐く。2~3回繰り返す。



お問い合わせ先
 蒲刈市民センター : 平日9時~16時 担当 : 橋村
 事業用携帯番号(呉市高齢者支援課) 090-8993-6919

編集後記 紅葉が綺麗な季節になってくるとともに、気温も低くなってきましたので、体調を崩さないように気をつけましょう。(戸谷)