



◆ふくしま心のケアセンター 県中方部センター 活動メニュー◆

個別支援活動⇒仮設住宅・借り上げ住宅などへの戸別訪問、病院受診の際の付き添いなど

集団支援活動⇒仮設集会所や公民館にて、被災者や親子を対象にしたサロン活動など

その他の活動⇒各関係機関との情報交換・コンサルテーション、行政職員や地域住民への講演など

お酒は適量を守って楽しく飲みましょう!

お酒を楽しく飲む3か条

- 1、適正飲酒量を守る：純アルコール 20g（右表）
- 2、食べながら飲む
- 3、休肝日をとる：3日に1回

【適正飲酒量の目安】

種類	飲酒量
ビール	中ビン1本
焼酎	6:4で割って1合
清酒	1合
ウイスキー	ダブル1杯
ワイン	コップ1杯

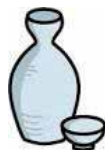
多量飲酒すると健康や生活に様々な悪影響を及ぼします。

多量飲酒 = 純アルコール 60g 以上

(例)



ビール中ビン3本以上



清酒3合以上

アルコールが主な原因の疾患

アルコール依存症

生活習慣病・・・脂肪肝、肝炎、肝硬変、高血圧、心筋梗塞

糖尿病、脳梗塞、肺炎、

がん・・・肝臓がん、咽頭がん、食道がん、大腸がん、乳がんなど

※食道がんは飲酒と喫煙が重なると6～30倍のリスクに!

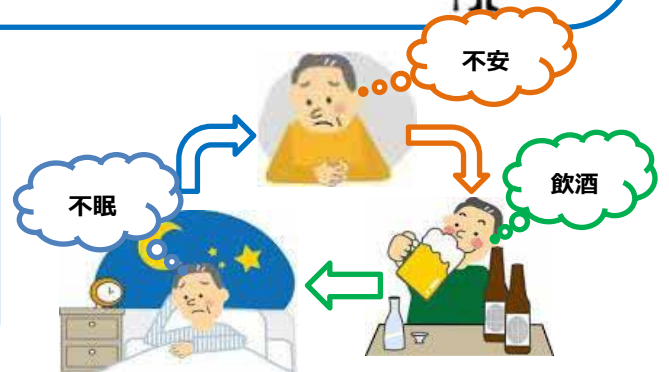
妊婦・・・胎児性アルコール症候群

未成年者・・・急性アルコール中毒、行動障害、



酒量が増えていませんか?

将来への不安、うつ、眠れないなどの理由でお酒の量が増えていませんか? お酒は、一時的に気持ちを楽にしてくれます。しかし、酔いが覚めた後に更に心が辛くなる場合があります。お酒は眠りを浅くし、かえって不眠を招いてしまうことが知られています。



活動紹介『川内村 ひとやすみの会』

毎月、川内村さん主催の『ひとやすみの会』に参加しております。場所は若宮前仮設住宅にあります集会所にて開催されています。

最初に軽体操やストレッチで、日ごろついつい運動不足になりがちな体をメンテナンス。体を動かすことは大切です。みんなで体をほぐした後は、チーム対抗でのゲーム! ひざや腰の痛みも忘れていつも大盛り上がり! みんなで楽しく大笑いをしていると、心にもエネルギーがわいてきますね。ゲームで盛り上がった後は、みんなでお茶を飲みながら雑談に花を咲かせて…こうしてみんなで輪になって、思い思いの話をする、こんな時間があると心も体も、ホッと休めることができますね。



いつも元気な川内村の皆さんと一緒に、楽しい時間を過ごさせてもらっています。

1月のサロン活動のご案内

- **7日 平田村「親子ふれあい教室」**
10:00～11:30 (平田村保健センター)
- **8日 双葉町「ひとやすみの会」**
10:00～11:30 (日和田仮設住宅集会場)
- **9日 双葉町「ひとやすみの会」**
10:00～11:30 (喜久田仮設住宅集会場)
- **10日 双葉町「ひとやすみの会」**
10:00～11:30 (富田仮設住宅集会場)
- **11日 三春町「親子ふれあい教室」**
10:00～11:30 (三春町保健センター)
- **11日 田村市「親子ふれあい教室」**
10:00～11:30 (田村市子育て支援センター)
- **16日 川内村「ひとやすみの会」**
10:00～11:30 (若宮前仮設住宅集会場)
- **18日 葛尾村「親子ふれあい教室」**
9:30～11:30 (中妻公民館)
- **22日 富岡町「ひとやすみの会」**
10:00～11:30 (大槻町北公民館)
- **25日 県中保健所「親子ふれあい教室」**
10:00～11:30 (県中保健所 2階大会議室)



2月のサロン活動のご案内

- **1日 葛尾村「親子ふれあい教室」**
9:30～11:30 (中妻公民館)
- **4日 平田村「親子ふれあい教室」**
10:00～11:30 (平田村保健センター)
- **5日 双葉町「ひとやすみの会」**
10:00～11:30 (日和田仮設住宅集会場)
- **6日 双葉町「ひとやすみの会」**
10:00～11:30 (喜久田仮設住宅集会場)
- **7日 双葉町「ひとやすみの会」**
10:00～11:30 (富田仮設住宅集会場)
- **8日 三春町「親子ふれあい教室」**
9:30～11:00 (三春町保健センター)
- **19日 川内村「ひとやすみの会」**
10:00～11:30 (若宮前仮設住宅集会場)
- **22日 県中保健所「親子ふれあい教室」**
10:00～11:30 (県中保健所 2階大会議室)
- **26日 富岡町「ひとやすみの会」**
10:00～11:30 (大槻町北公民館)

いずれも申し込み不要で無料でご参加いただけます。
詳細は各市町村のご担当者にお問い合わせください。

簡単リラクゼーション

今回は、「**キャットレッチ**」というストレッチを紹介します。背筋が伸び、猫背改善にもなります。

①まずはイスに浅く座り、足の裏を床にぴったりくっつけます。②指を後ろで組みます。このとき、手のひらが上を向くようにします。③左右の肩甲骨を合わせるような意識で、肩を限界まで後ろに引きます。肘を伸ばしきり、組んだ指を遠くに引くようにすると効果的です。④そのままの状態、息を吐きつつ、あごを天井に向けます。⑤そのまま3秒数えて、頭を戻し、肩の力を抜きます。

*詳しくは「虎ノ門カイロプラクティック院」のHPをご覧ください。動画や写真付きでわかりやすいですよ。

編集後記 これを書いているのは12月上旬。月末のマヤ歴最終日は無事に乗り越えているのでしょうか。一説には「世界が5次元になる」とか。でもその前に4次元を体験しておきたかったです。何はともあれ、良い年になることを祈ります。かたせ梨乃とたかの友梨との区別がいまいちな松田でした。

●発行元

福島県精神保健福祉協会

ふくしま心のケアセンター
県中方部センター

〒963-8024

福島県郡山市朝日一丁目14-3

アライビル201号

Tel 024-983-0274

Fax 024-983-0276

<http://kokoro-fukushima.org/>



基幹センター 〒960-8012 福島市御山町8-30(県保健衛生合同庁舎5階)

Tel 024-535-8639 FAX 024-534-9917

県北方部センター 〒960-8012 福島市御山町8-30 (県保健衛生合同庁舎2階)

Tel 024-533-4161

県南方部センター 〒961-0074 白河市郭内127 (県南保健福祉事務所内)

Tel 0248-27-3625

会津方部センター 〒965-0873 会津若松市追手町7-40 (会津保健福祉事務所内)

Tel 080-2814-1923

相馬方部センター 〒979-0016 相馬市沖ノ内1丁目2-8 1F

Tel 0244-26-9753 Fax 0244-26-9739

いわき方部センター 〒970-8026 いわき市平童子町4-13 ザ・ステージ1階

Tel 0246-38-7461 Fax 0246-38-7463