

発行元：県北保健福祉事務所・ふくしま心のケアセンター県北方部センター



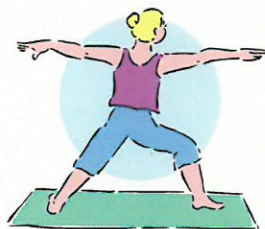
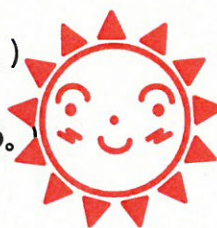
皆様いかがお過ごしでしょうか。  
ふくしま心のケアセンター県北方部センターです。  
8月11日、事務所を引っ越しました。  
スタッフ一同、心機一転、頑張っております。  
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。🍏

めっきり寒くありませんでしたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
季節の変わり目でもある今日この頃、体調を崩していないでしょうか。  
これからが冬本番！！  
体調を整えて、風邪やインフルエンザに負けないようにしましょう。  
免疫力が低下しないように、栄養をとり休息を十分とるよう心がけると良いかもしれません。  
そこで、今回は、快眠のための10のポイントを紹介します。  
是非、お試しあれ！！



## 快眠のための10の知恵

- 1 朝起きたら日光をあびる。
- 2 毎朝同じ時間におきる。  
(休日の朝寝坊は2時間以内に。早起きが早寝に通じる。)
- 3 朝、軽い体操をする。  
(体操やストレッチ、熱めのシャワーを浴びて体温を上げる。)
- 4 朝食を食べる。
- 5 日中眠気で困らないような睡眠をとる。



- 6 ハリのある生活をする。
- 7 適度な運動をする。
- 8 めるめのお湯にゆっくり入る。  
(39~40℃のお湯でリラックス。)
- 9 夜は強い光を避ける。
- 10 眠る前に脳をリラックスさせる。  
(アロマの香りやヒーリング音楽でリラックス)

### 県北方部センターへの御相談はこちらまで

〒960-8113 福島県福島市旭町9番24号  
Tel 024-533-4161  
Fax 024-534-0900

# 県北保健福祉事務所からのお知らせ



1月に開催予定の公開講座と家族教室についてお知らせします。  
参加ご希望の際は、下記<相談・お申し込み先>までご連絡ください。

## 「アルコール家族教室 公開講座」

講話：アルコール依存症の治療

講師 鈴木志郎 先生 (一陽会病院 医師)

- 対象者 どなたでも参加できます。
- 日時 平成27年1月26日(月)  
13:30~15:30
- 場所 福島県県北保健福祉事務所 4階中会議室
- \* 申し込み期限 平成27年1月15日まで

参加費

無料

## 「アルコール家族教室」について

アルコールに関する問題を抱えるご家族が、正しい知識を学び、家族同士の癒し合いにより家族自身の回復を図ることを目的に家族教室を開催しています。日ごろ不安に思っていること、困っていることを同じ立場にあるご家族と一緒に語り合い、考えてみませんか？お気軽にご参加ください。

### ■ 開催日時及び場所等

- 対象者： どなたでも参加できます。
- 日時： 毎月第3金曜日(1月~3月までの日程は下記のとおり)  
13:30~15:00
- 場所： 福島県県北保健福祉事務所 4階中会議室
- \* 申し込み: 事前に御連絡ください。

実施月	月 日	内 容
1月	1月26日(金)	公開講座
2月	2月20日(金)	家族教室
3月	3月20日(金)	家族教室

参加費

無料

<お願い> 駐車場の数が限られています。  
公共交通機関のご利用にお願いいたします。



<相談・お申し込み先>

福島県県北保健福祉事務所 健康福祉部 障がい者支援チーム  
電話:024-534-4300 FAX:024-534-4325