

ちかつ ようす 最近の地活の様子

コロナのせいなのか？ここ最近見かけなくなったなあ～と言う方がチラホラ・・・お元気でおられれば良いですが、御病気なのでは？と心配をしてしまいます。

これから寒くなってきて、ますます外に出るのが嫌になる季節になってきますが、地活に来て、おしゃべりしたりボーっと過ごしたりしてみませんか？

ちいきかつどうしえん げつ とうようび あ
地域活動支援センターは、月～土曜日まで開いています。

き 決まったプログラムはありませんが、りようしゃ しょくいん はな
利用者さんや職員とお話しをして気分転換をはかりませんか？

もくようび こごじ みな はな
木曜日の午後3時からはピアサポーターの皆さんともお話しができます。これから少しづつ行事も増やしていきたいと考えていますので、どうぞお待ちしております。

へん しゅう こう き 編集後記

がつ は さむ
11月に入って、ますます寒くなりました。

ことし こんげつ い かげつ
今年も今月を入れてあと2ヶ月となりましたね。

おびひろ ほか ちいき かんじゃ おお げんしょう
帯広は他の地域よりコロナ患者が多くて、なかなか減少しませんね。

は や よそう
インフルエンザも流行ると予想されているようですが・・・

かんせん き つ さい ふゆ げんきの こ
感染に気を付け、寒い冬を元気に乗り越えていきたいですね～。

オリジン origin 通信

Vol 9 令和4年 11月発行

おびひろちいきかつどうしえん
帯広地域活動支援センター ドロップイン

おびひろにし じょうみなみ ちょうめ かい
帯広市西6条 南6丁目3ソネビル2階

TEL0155-23-6073

FAX0155-20-7367





きた ぼうさい 来る！！防災マスター

さる10月13日(金)、ソネビル4階で、市内の防災マスターの保前様を

招いて、防災研修会を開催しました。地活からも利用者さんや、ピアサポー

ターの皆さんに参加して頂き、ソネビルの職員と一緒に受講して頂きまし

た。初めに防災ウルトラクイズ、初級編と中級編を行い、どれだけ防災の

知識を理解しているのか、クイズ形式で確認しました。【真剣に聞いています】

次に毛布やアルミシートを利用した担架で実際に

人を運ぶなど、実践的な知識を学びました。

近年は、東日本大震災、胆振東部地震など災害が

身近なものとなっていますので、今回の研修で学ん

だ事を取り入れて、防災に備えていきたいですね。



【毛布で担架を作っています】

【保前さん】

【これから運ばれる三河さん】



ふゆ ちか まいとし ちょうし わる 冬が近づくと毎年なんだか調子が悪いな～

周りではそんな声を聞くことがあります。季節は必ず廻って来るもの。

だからこそ、毎年冬に不調を感じるのは、とても辛いことでしょう。

それは「冬季うつ」という症状です。最近では、テレビなどで特集され

ているので、聞いたことがある人も多いのではないのでしょうか。

原因としては、脳内で働く神経伝達物質のひとつである「セロトニン」が

不足することによるもので、脳の機能が低下したり、心のバランスを取る

のが難しくなります。そのセロトニンは、太陽光を浴びることで脳内に分泌

されます。日照時間が短い冬の間はセロトニンが不足して、うつ状態に

なりやすいと考えられているのです。症状を改善するために一番重要な

のは日を浴びることだといえます。日の当たる時間にランニングや散歩をす

るだけでも、症状が回復することがあるのだそうです。寒いとつい家にこ

もりがちになってしまいますが、朝起きたら窓を開けて日光浴をするだけで

も体調変化を感じる人もいます。そんな小さな行動の積み重ねが、冬の不調

から脱する鍵になるのですね。

