

# こんにちは! 村社協です!



11月になり、朝晩の冷え込みが日ごとにきびしくなってきましたね。

季節の変わり目は朝晩と日中の寒暖差から自律神経のバランスが乱れ体調を崩す方が多いです。対策法は食事・睡眠・リラックスです。できるだけ決まった時間に寝起きをすること、きちんと食事を摂取することなど、規則正しい生活を送るように心がけましょう。40度前後の湯船に10分以上つかるとぐっすり眠ることができま

## 読者アンケート

ご愛読いただいている皆さんにアンケートをご協力いただき、「日常の過ごし方」をまとめました。ご協力ありがとうございました。

体 調 . . . 良 好 14名  
普通 28名

過 ぎ し 方 . . . 草取り・畑仕事  
散歩、運動、ラジオ体操、ゴルフ  
ディサービス・ディケア、通院  
ゲーム・脳トレ、縫物・パッチワーク  
テレビ・映画鑑賞、読書



アンケート結果より、半数以上の方が体調が「良い」、または普通と回答されました。多くの方が運動や散歩など、体を動かしており、健康面の意識の高さがかがえる結果となりました。草取りや畑仕事、毎朝のラジオ体操や週2,3回の散歩、週5回スポーツジムに通っている方など、体を動かす方法も様々でした。無理をせず、自分のペースで体を動かすことが大切です。

普段あまり体を動かしていない方も、秋になり、涼しくなってきたこの時期に運動を始めてみてはいかがでしょうか。

また、家の中で過ごされている方も、「脳トレ」や「読書」、「縫物・パッチワーク」など、皆さん自分の好きなことを楽しんでおられる印象でした。コロナ禍であまり外出ができない今、家の中でできる新しい趣味を見つけるのもいいかもしれませんね。右のページで自分にあった趣味の見つけ方や活動のヒントをお伝えします。

# 趣味を見つけてみませんか？

趣味があると、生活にメリハリがつき、充実した生活を送れます。しかし、いざ趣味を持とうと思っても見つけるのは簡単ではないですね。今回は、趣味探しのポイントを紹介します。

## 趣味探しの4つのポイント



### ① 「本人が興味を持てるか」

まずは興味のあるものから始めてみましょう。以前好きだったことや、気になっていたことであれば、始めやすいかもしれません。

### ② 「興味に対する体力があるか」

趣味に対して、続ける体力があることも大切です。体力がないと、疲れや怪我につながる恐れもあるため、無理なく続けることのできる趣味を見つけましょう。

### ③ 「複数で集まるのが好きか」

趣味活動では、大勢で集まるものもあります。大勢で集まるのが苦手な方は、一人でできる趣味を選ぶといいでしょう。

### ④ 「経済的な負担は大き過ぎないか」

せっかく始めるのですから、経済的に負担のない長く続けられるものの方がいいですよ。道具代や交通費なども含めた費用を計算した上で検討してみましょう。

村内には、ウォーキングなどの運動系をはじめ、様々なサロンがあります。また、お仲間同士で新規立ち上げの支援も行っていますので、ご興味のある方はお気軽にご相談ください。

## レッツ! 脳トレ!

問1 に漢字を入れて四文字熟語を完成させましょう。



- |                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| ① <input type="checkbox"/> 気投合  | 互いに気持ちや考えがぴったり合うこと    |
| ② 百 <input type="checkbox"/> 繚乱 | 色々な花が咲き乱れること          |
| ③ 泰山 <input type="checkbox"/> 斗 | ある一つの道でもっとも高く仰ぎ尊ばれる人  |
| ④ 画 <input type="checkbox"/> 点睛 | 事を完成するために最後に加える大切な仕上げ |

※答えは裏面に!

【お問合せ】  
社福) 東海村社会福祉協議会 地域福祉推進係  
TEL: 029-282-2804

心配ごと、お困りごと等あれば  
お気軽にご連絡ください!