

P i c ア ッ プ ち り ゅ う



老人クラブ紹介コーナー

市内の各地域の老人クラブの紹介や、活動紹介等を連載するコーナーです。
また、満60歳以上の人を対象に、随時新規入会者を募集しています。
▶問合せ 長寿介護課 長寿係(☎95-0150)

児童センターまつり
10月14日 八ツ田小学校



市内の児童センターでは毎年センターまつりを行っています。八ツ田小学校地区には児童センターがないため、これまで子どもたちはなかなか参加できませんでしたが、地域の皆さんの協力を得て、初めて八ツ田小学校体育館で児童センターまつりを行いました。
当日は、150人以上の子どもたちが集まり、ゲームや工作を楽しみました。体育館にはたくさんの笑顔があふれていました。

第21回知立市老人スポーツ大会
9月29日 福祉体育館



市老連では、健康の維持と、会員同士の親睦を深めることを目的として、毎年スポーツ大会を開催しています。今年度は約520人が集い、地域ごとの6ブロックに分かれ、ゲートボールリレーや輪投げ等の7種目で競い合いました。和気あいあいとした雰囲気ながら、真剣な表情も垣間見える充実した半日となりました。結果は知立東ブロックが優勝！猿渡西ブロックの5連覇を阻止しました。準優勝が猿渡西ブロック、3位が昭和ブロックでした。

★かっきーの健康づくり 応援コーナー★



健康づくり応援キャラクター
「かっきー」

こころの体温計

新たに、「睡眠障害チェック」を追加！！
携帯電話やパソコンで心のストレスを
簡単チェック！！

「最近、いつもイライラする」「気力がない」「眠れない」「食欲がない」などの症状はありませんか？
ストレスや悩みなどでダウンしそうなとき、特に自覚しやすいのは睡眠です。眠れないのは、心が発する危険信号かもしれません。今回、新たに「睡眠障害を確認するチェックリスト」を追加しました。
ぜひ『こころの体温計』で心の健康を確認してください。

シリーズ32. こころの体温計

▶問合せ 保健センター (☎82-8211)

本人モード ストレス度・落ち込み度のチェックができます

睡眠障害を確認するチェックリスト
健康のために睡眠はたいへん重要です。睡眠障害不眠症以外にも様々な病気があります。適切な治療を受けるためにも、自分の睡眠状態や睡眠の問題を把握しておきましょう。

家族モード
あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

赤ちゃんママモード
赤ちゃんのいるママの心の健康状態をチェックします。

アルコールチェックモード
飲酒が心にとどのような影響を与えているのかわかります。

ストレス対処タイプテスト
あなたのストレス対処法はどのタイプ？

いじめのサイン「守ってあげたい」
いじめられている本人、子どもの保護者の方に。「いじめ」の可能性があれば、相談先に連絡しましょう。いじめは、早目の対応を。

このチェックは自己診断であり、医学的診断をするものではありません。結果に関わらず、心配なことがあるときは、早めに専門家へ相談することをお勧めします。

パソコンはこちら 携帯・スマホはこちら

<https://fishbowlindex.jp/chiryu/>

※システム利用は無料ですが、通価格は、自己負担となります。医学的診断をするものではありません。個人情報は一切取得しません。統計学的なデータとしてのみ使用します。



ためしてみてね！！

