



げんき 集まれ!元気ツズ!!

年齢およびコメントは、写真撮影時のものです。



ふくやまあおな
福山蒼奈ちゃん (3か月)

食べ物の匂いがすると、
そわそわ。お父さんとお母
さんに似てご飯大好きの
あおちゃん♡これから、た
くさん食べてたくさん遊
んで、スクスク育ってね♡



たけうち み ゆ
竹内実優ちゃん (6歳)
ゆうと
竹内勇翔くん (3歳)

お父さん、お母さんは二
人の笑顔が大好きです。
いっぱい食べていっぱい
遊んで大きくなってね。



しばもりけいた
柴森景大くん (6か月)

元気いっぱいな景大く
ん。寝返り返りが出来る
ようになってたくさん動
けるようになったね!
離乳食たくさん食べて大
きくなってね♪

★元気なお子さんの写真募集中★

市内在住の5歳くらいまでのお子さん
の写真を募集しています。



申 お子さんの氏名(ふりがな)・年
齢・性別・お住まいの町名・電話
番号・コメントを明記して、写真を直接または
Eメールで協働推進課秘書広報係 (Eメール
info@city.chiryu.lg.jp) へ。

Eメールで応募の際は、必ず件名に「集まれ!元気ツズ!!応募」と入力してください。

★かっキーの健康づくり 応援コーナー★

健康づくり
応援キャラクター「かっキー」

シリーズ54.

問 保健センター(☎82-8211)

怒りでストレスがたまっていますか?

怒りの感情とうまく付き合う「アンガーマネジメント」

アンガーマネジメントとは、アメリカで生まれた怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、
心理トレーニングのことです。アンガーマネジメントは、怒らないことを目的とするのではなく、
怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標
にしています。

企業研修や医療福祉、教育や人間関係のカウンセリング、アスリートのメンタルトレーニングなどの
分野で幅広くアンガーマネジメントは活用されています。ぜひあなたも日々の怒りとうまく付き合う方法
を学びませんか?

怒りの感情コントロールを身につけよう! ストレスをためないアンガーマネジメント講座

時 11月13日(水) 午後1時30分~3時 (開場 午後1時から)

所 中央公民館2階 講堂

申 不要

※託児あり。(先着10人まで)

※詳細は広報10月1日号でお知らせします。

アンガーマネジメントをメンタルトレーニングに取り入れた成功例として有
名なのが、テニスのロジャー・フェデラー選手だよ! ぜひアンガーマネジ
メントを身につけよう!

