

ちょっと疲れていませんか 体と頭をリフレッシュ

長引く外出の自粛やさまざまな生活の変化の影響で、疲れがたまっていませんか。手軽な運動の紹介とクイズを出題。ぜひやってみてください。

体を動かそう

手

両手の指同士をつけたまま親指から順番に指をクルクル回します。薬指・小指は上級者



足指じゃんけん、できるかな



足

尻



安定しているものを支えにして立ち、上体は傾けずに、片足をゆっくり横に上げていきます。一番上で止め、ゆっくり下ろしましょう。呼吸は止めないで

背



胸の前で手のひらと両ひじを合わせ、上に伸ばしていきます。腰を反らさないように背中を伸ばし、両ひじが離れない所で止めて10数えましょう

上記の体操を紹介したリーフレットは、右記の区HPでご覧になれます。問合せ 介護予防推進係/6階 ☎(3228)8949 FAX(3228)5492



歩いてリフレッシュ

中野区ウォーキングマップのご利用を

保健企画係(中野区保健所) ☎(3382)2428 FAX(3382)7765

区内を巡る12コースを地図や写真で紹介した冊子です。区民活動センター、地域事務所、すこやか福祉センター、区役所1階総合案内、中野区保健所で配布中。区HPでもご覧になれます。



すいた時間に
少人数で



コースの一部をご紹介

桃園川緑道と神田川四季の道を歩くコース。季節の花を楽しみながら、自分のペースで散歩やジョギングができます



頭も動かそう

☆クイズの答えは14ページ

第1問 リストの言葉をカタカナにして、枠内の縦、横、斜めの一直線上から見つけてください(下からや右からも可。文字は重複して使えます)。使わなかったカタカナを下から順に並べると、何になるでしょうか。

ミ	ミ	ノ	ク	ス	マ
ゼ	ツ	カ	イ	マ	ツ
ラ	シ	セ	ズ	ー	チ
ブ	ユ	ニ	ツ	ト	リ
ア	ウ	ヤ	オ	ヤ	ナ
ジ	ヨ	ギ	ン	グ	オ

リスト

- ・鳥
- ・ヤギ
- ・チーズ
- ・マスク
- ・マッチ
- ・クイズ
- ・おやつ
- ・八百屋
- ・スマート
- ・ユニット
- ・密接
- ・密集
- ・ジョギング
- ・あぶらぜみ



第2問 下の絵の間違いを5つ見つけましょう。



心が疲れてしまった時は…

眠れない、食欲がないなど、つらい気持ちは一人で抱えず相談してください



こころの健康チェック

「最近、疲れが取れない」「なかなか寝付けない」と感じたら、心の風邪と言われる「うつ」かもしれません。

生活環境の変化などのストレスが長く続くと、うつ状態やうつ病を引き起こすことがあります。おかしいなと感じたら、区HPのこころの健康チェックを試みましょう。不安があれば、早めに相談を。



▲こちらからアクセス

中野区こころの相談窓口

平日午前8時30分～午後5時に、下記のすこやか福祉センターで相談できます。

名称	所在地	電話・FAX
南部	弥生町5-11-26	☎(3380)5551 FAX(3380)5532
中部	中央3-19-1	☎(3367)7788 FAX(3367)7789
北部	江古田4-31-10	☎(3389)4323 FAX(3389)4339
鷺宮	若宮3-58-10	☎(3336)7111 FAX(3336)7134

☆お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターは区HP(右記二次元コード)で確認できます

