



スージーちゃん

波田まちづくり通信



スィカワくん

波田まちづくり協議会サイト
「はたみみ.net」

地域づくり講演会 心の健康の秘訣を学ぶ

9月28日(土)、絆づくり推進会議(波田地区地域ケア会議)は、まちづくり協議会〔総務部会〕の共催のもと、波田公民館において地域づくり講演会を開催し、町会役員の皆さんを始め総勢49名の方に参加いただきました。

今回は、「人生100年時代の健康心理学 ―老いをちょっぴり楽しむための、心の健康の秘訣! ?―」をテーマに、波田地区における地域包括ケアシステムの目標、『「元気」で活動する高齢者づくりと高齢者に感謝する人づくり』に向け、年々歳を重ねていく中で、自分自身のメンタルを健やかに保つためには、どう意識し日々の生活を送ることが必要かを学びました。



(講演会の模様)

講師は、臨床心理士でもある松本大学の齊藤茂 准教授(人間健康学部スポーツ健康学科長)。

「私の考える、心の健康の秘訣」と題し、著名な心理学者の参考文献をもとに10のヒントを解説、提言いただきました。

高齢になるほど心と体の結びつきが強くなり、心の状態が悪くなると免疫機能が低下する傾向に。適度なストレス、心配、苦しみは成長や行動の原動力にもなり得るが、その量が許容量を超え積み重なると、心身に深刻な影響を及ぼすことになるとのこと。人体には疲労やストレスを軽減する器官である副腎(アドレナル)があるが、蓄積されると疲労物質を分解できないことも。ストレスへの対処法として、「1日に30秒の短い休憩」、「ゆっくり深呼吸」、「自信のないときにも強いポーズ」、「人の悪口を言わない」、「笑顔を心掛ける」、「ゆとりを持ってゆっくり動く」などを挙げ、副交感神経の回復などをもたらす行動を心掛け、自分の体と心に耳を傾け、無理をせず自分のペースで暮らしていくことが大切だと語っておられました。

また、人は「生きがい」に支えられて生きているものであること。「生きがい」を感じるためには、自分がやりたいことをやることが大切であり、その行動そのものが「生きがい」につながるとも。心理学という面から健康状態を知り、対処方法を学ぶことができた有意義な講義でした。



(生まれ変わったワークスペース)

波田小学校 北校舎・講堂の工事が完了

令和5年から進められていた波田小学校の第1期改良工事(北校舎・講堂)が今年8月に完了し、児童たちは2学期から使用できるようになりました。

普通教室やワークスペースの床や腰壁などには、木材がふんだんに取り入れられ、明るく温もりのある空間に生まれ変わりました。

続けて第2期改良工事(南校舎・屋内運動場)が10月から始まり、完成は令和9年3月となる予定。最終の第3期改良工事(特別教室・管理棟など)まで完了するのは、令和10年12月の予定となっています。

【お知らせ】

～ 波田支所「オンライン窓口」をご利用ください ～

オンライン窓口とは、地域拠点(地域づくりセンターなど)と市役所本庁をWeb会議ツールで接続し、本庁まで行かなくても手続きできる窓口です。窓口と同じように、お互いに書類を見ながら話すことができます。お気軽にご利用ください。



電話だけだと
説明がわかりにくい。



書類を見ながら、
説明を受けられる。