

富沢仮設だより

第13号

平成24年
10月1日発行

発行者
富沢仮設支援員

自己診断ストレスチェック

- 仕事家事が忙しく、自分の自由になる時間をとれない
- 悩みや不安は他人に話さず、自分の中にためてしまう
- なかなか寝付けない、熟睡できない
- 何事も完璧に出来ないと気がすまない
- ささいなことに怒りを感じ、イライラする
- ストレスを発散できる趣味がない
- いやでもNOと断れない
- ついあれこれ心配してしまう、取り越し苦労が多い
- 他人の失敗に対して厳しい
- 人生がつまらない

2個以内
ストレスにうまく適応しているようです。
ストレスが高くてもそれに対して前向きに対応しているようです。

3～5個
ストレスへの具体的な対策が必要です。
リラックスできる時間をあえて作り、原因を見直して見ましょう。

6個以上
今の状態を続けてしまうと、ストレスでパンクしてしまいます。
1人で抱えこまないで周りの人に頼ったり、趣味をみつけて上手に発散させるようにしましょう。

社協サロン

牛乳パックでバスケット作り♥



◆完成◆

健康相談



10月の予定

5日(金) 健康相談 10:00～

11日(木) 社協サロン 10:00～

14日(日) 移動図書館 14:00～

26日(金) まごころカフェ 13:30～

お知らせ

以前より、防災行政無線戸別受信機の貸与はやってきましたが、より住民の皆さんに周知していただくため、また、より確実な情報伝達を行うため、第2次受付を行います。

戸別受信機貸与申請 2次期限の受付期限

平成24年 11月9日(金)まで

* 申し込み申請書が必要であれば支援員まで連絡いただければと思います。

