～医務室便り～

元気な心の持ち方について

　コロナ禍で人と会う機会が減り、特に施設では利用者様とご家族様の面会もままならない日々が続いています。これまでに経験したことの無い生活の中で、ストレスを感じる事も多いのではないでしょうか？　そこで今回は心や体にかかるストレスを和らげて前向きな毎日を過ごすために近年、注目されているのがコーピング（対処する）という手法です。

1,　問題焦点型コーピング
- ・他の人にアドバイスを求める
- ・対人関係の場合相手や関係者と話し合う
- ・問題を回避するためにストレスを生む場や状況から離れる

2,　情動焦点型コーピング
- ・問題を人に話して自分の感情を整理する
- ・他人は変えられない、自分は自分と割り切る

3,　ストレス解消コーピング
- ・自分が心地よい、気分が上がると感じる事をやってみる
- ・自分が好きな趣味、運動レジャーなどでリフレッシュする

コーピングリストを作ろう！

自分にとって気晴らしになる行動を書き留めてリストにする。なるべく多い方が良い。（できれば数十個は挙げてみましょう）

例）猫や犬の写真や動画を見る。アクション映画を見る。コーヒーを豆から挽いて飲む。など

心も体も元気に過ごしたいものですね。

社会福祉法人　再命会

泉の杜

電話（代表）079-264-8170
FAX　079-264-8171
URL　http://www.izuminomori.com
ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ　info@izuminomori.com

いずみのもり

令和3年
10月号

　朝夕涼しくなり過ごしやすい季節となりました。

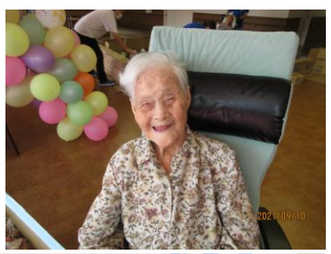
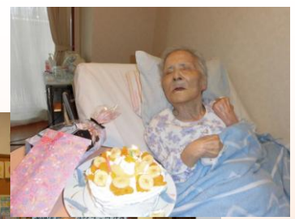
稲穂が頭を垂れて金色に輝く景色や、秋を感じさせる植物をみていると心穏やかになります。本来なら季節を感じ取りやすく、過ごしやすいこの時期に、行楽やスポーツ等活動的に動きたいところですが、今年もそうは行きません。

少しでも、日常を豊かにするための工夫を行いながら感染予防も行いながらこの季節ならではの楽しみを満喫できるようにしたいです。来年こそ、この季節を思いきり楽しめる事を願いながら・・・・。

広報委員

今年も全体で集まってのお祭りは難しく、各階でそれぞれのお祭り企画を開催しました。様子を一部写真でご紹介します。

お祭り



HAPPY BIRTHDAY