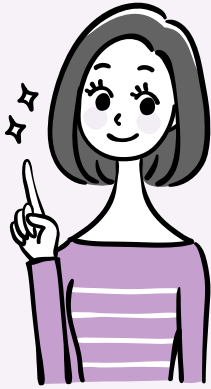


# 今から始める 健康づくり

キラリ☆健康おた

Vol.42 メンタルセルフケアのすすめ

大田区健康に関するアンケート(平成29年度)によると、ストレスの主な原因は、「会社や仕事のこと(54%)」に次いで、「自分や家族の健康・病気(42%)」となっています。引っ越し、就職、結婚など、環境が変わることもストレス要因になることがあります。ストレスを感じた時のために、自分に合ったケアを見つけておきましょう。



▶問合先 健康づくり課健康づくり担当  
☎5744-1683 FAX5744-1523

## メンタルセルフケアの例

### ◆考え方を柔らかくする

ストレスによって良くないことばかりが目がいってしまうときは、考え方や視点を変えてみましょう。良いことやうまくできていることに注目すると気持ちが少し楽になることもあります。

### ◆自分に合ったリラックス法を見つける

例えば

#### ●腹式呼吸

おなかに手を当てて力を抜き、頭の中でゆっくりと3つ数えながら、細く長く口から息を吐き出します。息を吐き出したら同じように3秒数えながら、鼻から息を吸い込みます。これを5~10分繰り返します。

#### ●ゆっくり入浴

就寝2~3時間前に、38℃のお湯なら25~30分、42℃のお湯であれば5分程度湯船に漬かると寝付きが良くなるとされています。約40℃のお湯に30分程度半身浴(腹部まで漬かる)するのも効果的です。

#### ●睡眠

自分に合った規則正しい睡眠習慣で、体内時計を整えます。就寝数時間前の有酸素運動(早歩きの散歩や軽いランニングなど)、音楽鑑賞やアロマエッセンスなどのリラックス要素も取り入れてみましょう。カフェインが含まれる飲食物には覚醒作用があります。就寝前の飲酒・喫煙、テレビゲームやスマートフォンの使用も寝付きが悪くなるので気を付けましょう。

ほかにもヨガやストレッチといった軽い運動で体をほぐす、公園や自然の中で散歩するなど、自分に合ったリラックス法を見つけてみてください。



みる・きく・まなぶ

## 区民のひろば

### ◆終活のはじめかた

3月10日(休)午前10時~11時、消費者生活センターで。先着15名。電話で(当日会場も可)☎遠藤☎6715-7988

### ◆社交ダンス無料講習会

3月11日~4月29日の金曜、午後1時~2時、蒲田本町一丁目の会場。当日会場へ☎090-2649-1821梅北

### ◆将棋入門 初級から有段者に

3月13・27日、4月3日、午後1時~5時、羽田地域力推進センターで。電話で☎服部☎090-8487-0447

### ◆行政書士による無料の相談会

遺言書・相続手続き、任意後見、定款認証など。3月12・26日、午前9時30分~午後2時、ふれあいはすめまで。先着各5名。電話かはがき(〒住所・氏名・電話番号・希望日程を明記)で☎〒144-0051西蒲田8-24-1ミマツビル4階那須☎070-8419-1459

### ◆ゆっくり学ぼう ミドルシニア英会話

3月16日(休)午前10時~11時、大田区民プラザで。抽選で5名。電話で☎1,000円☎鈴木☎090-8774-0264

### ◆新しいことにチャレンジしよう! ハワイアンフラ

パウスカート貸し出し有り。①3月14・28日午後7時30分から(初めてフラ)②3月19・26日、午後3時から(3歳以上。親子参加可)、午後4時から(小・中学生)③3月27日、午後3時30分から(初めてフラ)、矢口渡駅近くの会場。先着各10名。電話で☎讃岐☎090-6484-4577

### ◆静かな音楽会

0歳から参加できるお話も曲紹介もない生演奏だけのコンサート。3月20日(日)①午後2時30分~3時②午後3時20分~3時50分③午後4時10分~4時40分、田園調布せせらぎ館で。先

着各50名。電話で☎1,000円☎大井☎6426-1131

### ◆無料体験 太極拳講習会

上履き持参。3月22・29日、午後1時40分~3時20分、馬込区民センターで。当日会場へ☎3772-5233高橋

### ◆俳句句会

3月26日(出)午後1時~5時、大森駅近くの会場。電話で☎石井☎090-9973-8241

### ◆大正琴研究会「小さなおさらい会」

日頃の成果を発表。3月26日(出)午後2時から、北蒲広場で。当日会場へ☎090-3402-2166當間

### ◆行政書士・社労士・司法書士合同無料相談会

相続、遺言書、登記、保険、成年後見、助成金、お墓など。3月27日(日)午前10時~午後4時、六郷集会所で。電話で☎野武☎090-4521-9336

掲載の催しは区の主催ではありません。ご自身の責任で参加してください。

☎=参加費など ㊦=申込先か問合先 ※費用の記載がないものは原則無料

●掲載申し込み=催し名、サークル名、日時、場所、講師名、費用、問合先の氏名・〒住所・電話番号・区報3月1日号の感想(最も関心があった記事、1面の感想など)を明記し、〒144-8621大田区役所広聴広報課「区民のひろば」係へ

●締切=掲載月2か月前の15日必着

●開催日や申込締切日が1~9日までのものは前月の1日号、10日以降のものは当月の1日号(1月のみ1~14日のものを12月1日号、1月15日~2月9日のものを1月11・21日号)に掲載します。

●掲載できないもの①営利目的や売名目的、講師が主催する教室と認められるもの②政治・宗教関係③同一の人物が団体で、前回の掲載から6か月経過していない催し④会員の募集が目的のものなど ※令和4年5月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは11月1日号です

●紙面の都合で全てを掲載できない場合があります。

●サークル会員募集=3月21日号に掲載します

### ◆NPO法人ピオラのニコニコヨガサークル

初心者可。3月28日(月)午前10時~11時30分、大田区民プラザで。当日会場へ☎500円☎5732-3380雨宮

### ◆行政書士による無料相談会~遺言・相続でお悩みの方に~

遺言書・相続・成年後見・離婚・会

社設立など。3月31日(休)午前9時30分~午後3時30分、入新井集会所で。電話で☎後藤☎090-8888-6777

### ◆全日本居合道連盟無双直伝英信流無料体験

4月7日~6月30日の木曜、午後7時~9時、大森第二中学校で。電話で☎宮崎☎3720-8627

## インフォメーション

### 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

大田区における新型コロナウイルス感染症対策については、区HPをご覧ください。



詳細はコチラ

### 相談窓口

●症状がある・感染が疑われる方/新型コロナ受診相談窓口

●東京都発熱相談センター<sup>(※1)</sup>(24時間対応)  
☎5320-4592

●大田区相談センター(月~金曜、午前9時~午後5時 ※休日、年末年始を除く)  
☎5744-1360 FAX5744-1524

### ●感染への不安のある方

●東京都新型コロナ・オミクロン株コールセンター<sup>(※1)</sup>  
(午前9時~午後10時 土・日曜、休日も対応)  
☎0570-550571 FAX5388-1396

(※1)多言語(英・中・ハングルなど)による相談も可

### 区の世帯と人口

令和4年2月1日現在

- 世帯数...397,740世帯
- 総人口...728,040人  
日本人人口...705,009人(男...350,408人 女...354,601人)  
外国人人口...23,031人(男...10,932人 女...12,099人)
- 面積...61.86km<sup>2</sup>

### 11ch シティーニュースおおた 3月

1~15日... 保護司の活動

ー立ち直りを支える地域の子カラー

16~31日... 世界で活躍するおおたっ子

●放送 ケーブルテレビのJ:COMチャンネル 大田とITSCOM  
で毎日放送! YouTubeでも発信しています。



▲YouTube

### ◆◆◆ 今月の区報は ◆◆◆

3月11日号 特集 公民連携の取り組み

3月21日号 特集 おおた国際交流センター 4月11日オープン  
11日号・21日号は新聞折込駅広報スタンド、区施設、公衆浴場、セブンイレブンで配布。配送サービス(外出困難などの要件有り)も行っています。

## ありがとうございます あたたかい善意

### ◆社会福祉のために

○東京朝鮮第六幼初級学校チャリティーゴルフ大会実行委員会=車椅子2台

### ◆区政のために

○大田セーラムクラブ=記念サイン1基

### ◆子ども生活応援基金へ

○小料理 まつり=300,000円

○稚元八浪=30,000円

### ◆豊かな地域社会を築く区民活動を支えるために

○城南質屋協同組合=200,000円

### ◆日本赤十字社の災害義援金・救援金を受け付けています

各災害義援金・救援金情報、寄付者の氏名・団体名などは区HPに掲載しています。