

Mashiki Photography

マシキ フォトグラフィー

皆さんのとっておきの益城町を教えてください



『自然の中の遊園地』 眞田昇さん 撮影場所：潮井自然公園

『星空を見上げて』

福島シヨウタさん
撮影場所：町図書館
©尾田栄一郎/集英社



『益城町から臨む オレンジロード』

吉川淳一さん
撮影場所：下陳



『凍て付く蓮池』

山来敬明さん 撮影場所：堂園池



投稿は①氏名 ②住所 ③撮影場所 ④作品名を明記し mashikiphotography@gmail.com へ送信してください

こころ元気 9つの習慣

こころを元気に保つため、無理なくできそうなことから実践してみましょう。 保健福祉センターはびねす ☎234-6123

1 睡眠をとる

疲れを感じた日は早めに休息を。睡眠は疲れだけでなく、ストレスも軽減します。

2 小まめに身体を動かす

ストレッチやウォーキングでもOK。ストレスがたまりにくくなります。

3 おいしく食べる

規則正しく、栄養バランスがとれた食事は、うつ症状の予防になります。

4 安心できる相手とつながる

ペットに自分の気持ちを打ち明け、ストレスを発散するのもおすすめです。

5 情報から距離をおく

SNSなどの情報から距離をおく時間帯や場所を決めるなど工夫をしましょう。

6 日課をつくる

縛られない範囲で、日課をつくるのが心の省エネになることがあります。

7 休日の過ごし方を見直す

疲れているときは無理をせず、くつろげる場所でのんびりリラックスして過ごすことがおすすめです。

8 日常のあいさつや声掛けを積極的に

返事を期待するとストレスに。自分が気持ち良くあいさつすることが大事。

9 いつもと様子が違ったら必ず声を掛ける

「いつでもあなたの味方」であることを伝えましょう。

自分でできるメンタルケア

家族でできるメンタルケア

町では各種相談を行っています。お気軽にご相談ください。

専門医によるこころの相談

相談日：月1回

担当医：益城病院精神科専門医

女性のこころとからだのなんでも相談

相談日：月2回程度

相談員：女性相談員

3月は自殺対策強化月間

町図書館では3月16日まで、こころが元気になる本、癒やされる本のコーナーを設置しています。ぜひお立ち寄りください。