

子育て支援だより

「子育てワンポイントアドバイス」

第210回 『ウェルビーイング』

作業療法士 塩津 裕康

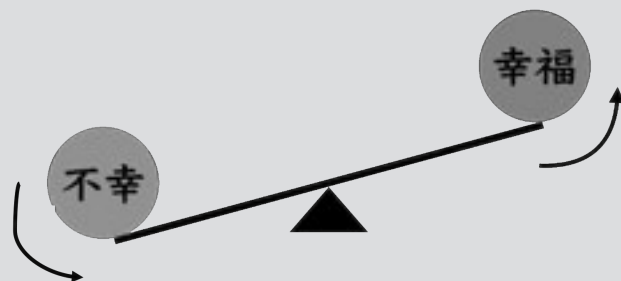
作業療法士の塩津です。2019年から広報あさひの子育て支援だよりの記事を書かせて頂いています。これまでどちらかというと医療の情報を共有することが多かったのですが、今年度からは少し変えて、私が思いついたことを書こうとおもいます。

皆さんは『ウェルビーイング』という言葉を知っていますか？最近では政府の文章にも出てくるくらい一般的な言葉になってきました。

英語では『Well-being』と書きます。Wellは「良い」、beingは「状態」ですね。つまり『ええ感じ』ということです。翻訳される際は、幸福や安寧と訳されることが多いです。

では、どうすれば皆さんがウェルビーイングになれるのでしょうか？方法は2つです。『不幸を減らす』か『幸福を増やす』かです(図)。日本人はどうしても不幸を減らす思考が多いと思います。無難ということですね。それもいいのですが、幸福を増やすことにも目を向けてみてください。

幸せは自分で決めていいんですよ。皆さんの幸福を増やすポイントは何か？



※塩津作業療法士は、あさひ園で個別療育相談、朝日小学校で巡回相談を行っています。

6月の子育て支援事業



日程	時間	事業名	内容	対象	場所	予約	担当
6/13(火)・16(金)・20(火)・23(金)・27(火)・30(金)・7/4(火)・6(木)・11(火)	10:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ストレッチなどの遊び	発達障害の子どもと保護者	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ (377-3522)
6/21(水)・7/7(金)		ほっとする親の会	茶話会				

*最終ページに子育て健康課の子育て事業を掲載していますので、ご覧ください。

*お問い合わせは、各担当者にご連絡ください。

さわやかウォーキング会 新会員さん 大募集!!

さわやかウォーキング会の参加者を募集します。仲間同士で話をしながら30分から1時間程度かけて歩きます。年始には初詣に出かける等の行事もあり、季節を味わうこともできます。

体力に自信のない方でも大丈夫！自分のペースで自分に合った距離で歩けます。楽しい仲間づくりに、思い出づくりに、気分転換に、ウォーキングを始めてみませんか。

記

日時：毎週火曜日 13時30分～ 集合場所：保健福祉センター

内容：朝日町内を歩こう！

季節に合わせてコースを選択して歩きます。

1回/月 ウォーキング前後に血圧・脈拍の測定

年会費：無料 連絡先：子育て健康課 TEL 377-5652

