

## 支え合おうねットワーク通信

三箇  
地区発

## 地域の絆を深める『健幸祈願』

今回は三箇中央公民館で行われたどんど焼きを取り材してきました。三箇地区のどんど焼きはコロナ禍で5年間休止していましたが今年再開。約100人の地域住民が訪れ、ラーメンやわたあめ等に舌鼓を打ち、歳神様をお見送りして無病息災を祈願しました。参加された70代女性は「こうして（地域の）皆が集まって顔を見ながら話ができるのは楽しいね。こういう集まりもいいもんだねえ～」と満面の笑みで話していました。



三箇地区自治会連合会  
会長 塩野 裕明さん

「コロナもおさまってきたので、そろそろどんど焼きを復活させたらどうか？」と考え、5年ぶりにどんど焼きを行うことになりました。子どもの数が減っている中、復活に向けて何度も役員会を開催し、自治会を中心として安全協会、育成会、消防団等、自治会の団体や地域住民の協力の下、三箇地区が一つに纏まり復活することができました。ラーメン（おでん）やホットドック、わたあめなどの無料提供等、皆さんに楽しんでもらえるような企画も用意したので、今日は多くの方が参加してくれてホッとしています（笑）。来年からも皆さんのが集まれる大事な正月行事として実施出来たらと思っています。

# こころの健康について考えてみませんか？



毎年2月22日は「那須烏山市こころを元氣にする日」です。この機会にぜひ、こころの健康について考えてみませんか？

## ✿ こころを元氣にする5つのポイント

### 1. 適度な運動

散歩や軽い運動は脳を刺激し、心を安定させるホルモンが分泌され、ストレス解消に役立ちます。

### 2. 十分な睡眠

ぐっすり眠ることで心身の疲労回復につながります。

### 3. バランスの良い食事

1日3食とすることは、健康な心身を作る第一歩です。

### 4. よく笑う

血液の循環をよくし、免疫力を高め、ストレス解消につながります。

### 5. 人とのつながりを大切に

自分の気持ちを共有し、ストレスを軽減する効果があります。

## ✿ 不安を1人で抱え込まない

困りごとや不安を1人で抱え込まず、家族や友人、専門家に相談することも大切です。

相談先：那須烏山市健康福祉課高齢いきがいグループ（☎0287-88-7115）

地域包括支援センターからすやま（☎0287-82-7272）

地域包括支援センターみなみなす（☎0287-83-8760）

作成：那須烏山市健康福祉課高齢いきがいグループ  
那須烏山市社会福祉協議会