

こころのケア

被災されたみなさまへ

この度の台風18号は、留萌地域にも大きな被害をもたらした。多くの方々
が被災されました。

このような災害にあつた時には、程度の差があつても、このころと身体に次のような様々な反応や症状が現れることがあります。

【身体的なもの】

●頭痛、肩こり、腰痛、倦怠感

●手足のだるさ、身体のあちこちに力が入らない

●吐き気、食欲がない、胃のむかつき

●お酒やタバコの量が増える

●怒りが爆発したり、過激な行動が見られる

●子どもがえり(おねしょ、指しゃぶりなど)

このようなストレス反応は、災害によってひきおこされる「自然の反応」です。

時間の経過と共に、ストレス反応から徐々に回復し、次第に落ち着きを取り戻していきますが、

悲しみやつらさから立ち直り、被災前の状態に戻るには、長い時間がかかることもあります。

自分の気持ちを話すことは決していけないことではありません。

むしろ体験や感情を言葉にすることによって気持ちの整理に役立つことがあります。

つらさ、悲しみ、怒りなど、話したいけど誰に話したらいいのかと戸惑っている方は、ひとりで悩まずご相談ください。

これらのストレス反応について、ご相談をお受けします。

自分自身の気持ちを話すことは決していけないことではありません。

むしろ体験や感情を言葉にすることによって気持ちの整理に役立つことがあります。

つらさ、悲しみ、怒りなど、話したいけど誰に話したらいいのかと戸惑っている方は、ひとりで悩まずご相談ください。

■連絡先

〒077-8585

留萌市住之江町2丁目

留萌保健福祉事務所

(留萌保健所)

子ども・保健推進課

保健師

☎0164-4211511

(内線3682)

スポーツ表彰について

幌延町体育協会より

この表彰はスポーツにおいて優秀な成績を収められた方や、スポーツ振興に長年寄与された方に贈られるものです。もし、皆さんの周りに該当する人や団体がありましたら、推薦書の提出をお願いします。

種類	選考基準
スポーツ奨励賞	全国大会出場もしくは全道大会3位入賞の者(団体)
スポーツ功労賞	10年以上に渡って、共催大会の援助やスポーツ振興に尽力した者(団体)
特別賞	上記に該当しないが、表彰に値する者(団体)

※推薦書は総合体育館にあります。

詳しくは 総合体育館 ☎5-2111まで



赤い羽根共同募金

北海道共同募金会より

今年も10月1日から赤い羽根共同募金が始まります。地域の福祉活動を支えるために、今年も皆さまのご協力をお願いいたします。

●ホームページアドレス

www.akaihane-hokkaido.jp