

～毎日を笑顔に～ **健幸コラム**

「あなたもなれる！いのちを守るゲートキーパー」

自殺対策基本法では、月別自殺者が最も多い3月を自殺対策強化月間としています。ところで皆さんは「ゲートキーパー」という言葉を聞いたことがありますか？

近年の日本では自殺者数は減少していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大などの影響もあり状況は変化してきています。

ゲートキーパーは自殺防止のため、さまざまな悩みや問題を抱えている人に「気づき」「寄り添い」「見守る」支援者です。専門家でなくても、清川村に住んでいる皆さまだからこそ、気づけること、力になれることが必ずあると思います。

「私にもできるかな？」と思ったら、まずはお話を聞いてみませんか。

ゲートキーパー養成研修

日 令和7年3月7日（金） 午後3時30分～5時

場 鳥居原ふれあいの館（相模原市緑区鳥屋1674）

お申し込みは、子育て健康福祉課健康福祉係までお問合せください。



そのほかにも、3月中は図書館で「いのちに関する図書コーナー」を設置し、おすすめの本を紹介しています。この機会にぜひ、手にとってお読みになってみてはいかがでしょうか。また、各種相談も受け付けていますので一人で悩まず、問合せ先までご連絡ください。

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

ME-BYO改善だより③7

社会参加の未病改善

実は、社会参加は健康の鍵。体の衰えの入り口は、「社会参加」の機能低下であることが分かってきました。運動だけをしているよりも、社会参加をして人とつながりをもっている方が、寝たりきりになる危険性が低いと言われています。



診療所だより



「睡眠について」

清川村のみなさん、こんにちは。今月は平山が担当します。

「春眠暁を覚えず」という言葉のとおり、春は心地よい眠りに誘われる季節です。しかし、新生活の準備や春の農作業など忙しい時期でもあります。質の良い睡眠は疲労回復だけでなく、免疫力の維持や生活習慣病の予防にも重要な役割を果たします。

睡眠の質を高めるためには、まず寝室の環境整備が大切です。急な寒暖差による室温の変化は睡眠を妨げる原因となります。就寝時の室温は18度前後が理想的です。加湿も行くと暖か

く感じます。就寝前の習慣も見直してみましょう。スマートフォンやテレビの青色光は、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を抑制します。就寝1時間前からは控えめにし、代わりに軽い読書やストレッチをするのがおすすめです。入浴は就寝の1～2時間前に済ませ、ぬるめのお湯でゆっくりと入りましょう。深部体温が下がり、自然な眠気を促します。

夜間のトイレに備えて、就寝前2時間は水分摂取を控えめにすることも有効です。夕方以降のお茶やコーヒーは睡眠を妨げる原因となりますので、なるべく避けましょう。

春は日照時間が長くなり、生活リズムが乱れがちです。毎日同じ時間に起きることで、体内時計が整い、質の良い睡眠が得られます。朝日を浴びることも、体内時計の調整に効果的です。

休診日：3月29日(土)、4月1日(火)

☎ 県立煤ヶ谷診療所 ☎ (288)1352

清川村食生活改善推進団体

もみじ会

かんたん 健康レシピ

トマトの卵炒め

エネルギー	289kcal
タンパク質	9.7g
脂質	25.7g
炭水化物	7.7g
食塩相当量	0.3g
カルシウム	40mg



材料 (2人分)

- ・ トマト 小3個
- ・ 卵 3個
- ・ 酒 大さじ1
- ・ サラダ油 大さじ2
- ・ 塩 少々



作り方

- ① トマトはへたを除き、一口大の乱切りにする。卵は割りほぐし、酒を加えて混ぜる。
- ② 熱したフライパンに油大さじ3を強火でなじませ、溶き卵を流し入れ、木べらで大きく混ぜて半熟状態にして取り出す。
- ③ ②のフライパンに残りの油大さじ1を入れて熱し、トマトを強火で炒める。トマト周りが少しくずれてきたら、②の卵を戻し入れて塩を振り、さっと炒め合わせる。

清川村食生活改善推進団もみじ会

食育アドバイザーとして、地域の健康づくりをサポートするボランティアです。

☎ 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎ (288)3861