

★授業が行われた1月27日(水)は「町内統一郷土料理献立の日」★

給食に「九郎丸の地鶏館おにぎり」と「だぶ」が提供され、児童達はいつも以上に味わいながら給食をいただいていた。人から人へ、そして世界へ、みんなで一緒に桂川町の郷土料理を普及させていきましょう。



おいしい作り方
動画でチェック!



【問合せ】郷土料理に関すること・食育に関すること
桂川町健康福祉課健康推進係 ☎ 65・0001

■ 3月は「自殺対策強化月間」です



新型コロナウイルス感染症の影響で、これまでの日常とは違った生活を送っている方が少なくないと思います。生活の変化は心とからだにとってのストレスとなることもあります。先の見通しが持ちづらい状況が続く中で、心の健康を保ち続けるために、心とからだのサインに気づきましょう。

心のサイン

こころにあらわれやすい変化

- ・憂鬱な気分、気分が沈む
- ・何事にも興味がわかず楽しめない
- ・不安、イライラする
- ・「しなければ」と思うとおっくう
- ・集中力や思考力が低下する
- ・自分を責め、自分は価値がないと感じる

体のサイン

からだにあらわれやすい変化

- ・疲れやすくだるい
- ・よく眠れない、朝早く目覚める
- ・食欲がない、食べ物が美味しいと感じない
- ・首や肩がこる
- ・頭が重い、痛い
- ・おなかの調子が悪い
- ・胸がドキドキする

～ストレスサインに気づいたら、早めのセルフケアが大切です。～

気づいたときには十分に休息をとり、気分転換するなど、早めにセルフケアするようにしましょう。

【困ったときは誰かに相談してみましよう】

話を聞いてもらうだけで、気持ちが楽になることがあります。日頃から友人、家族、地域や趣味の仲間など気軽に話せる人を増やしておきましょう。しかし、こころとからだの不調が続く際は早めに専門家に相談しましょう。

【相談先】 こころの電話 筑豊 ☎ 29・2500
ふくおか自殺予防ホットライン ☎ 092・592・0783