

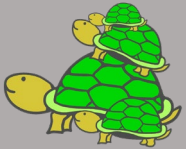
# 一步一步、前へ



## 新年明けましておめでとうございます

### 心が痛む時の対処法5選

- ・「泣く」などして感情を解放する
- ・丁寧な食事と十分な休養
- ・心を許せる人と触れ合う
- ・好きなこと、得意なことをする
- ・意識を内面から外界へ



## 今日一歩 明日一歩



「見返りの滝」 こういった場所に行きだけでも心が落ち着きますよ



# たけおか新聞



## 第16号

新年明けましておめでとうございます。日頃のご愛顧、誠にありがとうございます。

近年の長引くコロナ情勢に心身ともに疲弊したり、実際に体調を崩した方や生活環境が変わった方もいたかもしれません。

さて、私は職業柄、様々な形の「痛み」に直面することがあります。身体的な痛みはもちろんですが、**精神的な「心の痛み」にも多く直面します。**

心の痛みは、患者さん本人が抱くものもあれば、私たち医療従事者が抱くものもあります。辛い気持ちや苦しい思いを抱えている時はどうしても、内にもりがちとなります。そんな時は、**意識的に気持ちを外界に向けて、落ち込んだ気分が軽減することがあります。**

『**一步一步、前へ**』。頑張りすぎず、ゆっくりと一歩前進。自身の『心の痛み』の対処法でもあり、今年の抱負でもあります。



九州では雪だるまを作れるチャンスは少なくなりましたね

### 家庭でできる大雪への備え

この冬は全国的に雪による事故や災害のニュースが増えています。ここ佐賀県も他の地域と比べると雪による事故や災害は少ないものの、例外ではありません。雪に対する備えはどの位できてますか？今回は家庭でできる大雪対策のポイントです。

- ・水、食料、燃料(灯油)などを備蓄
- ・除雪用具の準備(スコップなど)
- ・停電への備え(カイロ、電池、ラジオ、充電器など)
- ・路面状態に注意する(小幅で歩くなど)
- ・不要不急の外出は控える
- ・除雪作業は複数人で行う

