

【心の休養】

休養で、疲れた心を癒しましょう！



私たちが暮らしている中で、ストレスはつきものです。でも、休養を取らないと、ストレスは溜まるばかりで、体の不調やうつ病などの心の病気を引き起こす可能性があります。そのようにならないために、日常生活の中で上手に休養を取り入れ、疲れた心を癒しましょう。

◎ 休養のポイント ◎

- ◆ 十分に睡眠を取り、エネルギー補給をしましょう
- ◆ 自分なりの安らぎの時間を持ち、気分転換をしましょう
- ◆ 入浴でリラックス！
ぬるめのお湯にゆっくりつかり、緊張をほぐしましょう
- ◆ 深呼吸にもリラックス効果あり！
自律神経を整え、精神を集中させたり落ち着かせたりします



心の疲労を回復させることで、鋭気も養われ、明日への活力となります！

「介護いろいろ...
いろいろな介護があつていい！」
(家族介護支援交流会のお知らせ)

家族を介護している方の、身のリフレッシュを図る交流会を開催します。

◇日程等

○第1回 2月18日(金)

実習 「香りの花石けん」

講師 森政美氏

実費 1,500円

○第2回 3月18日(金)

講話 「心豊かに介護ができるために」

～介護者のハートが

リフレッシュ

講師 南條珠江氏

(心理カウンセラー)

☆共通事項

◇時間 午後1時30分～3時

◇場所 大宮公民館(大宮町)

◇対象 高齢者等を介護している方や介護に関心のある方

(原則2回参加できる方)

◇定員 20人

◇受講料 無料(1回目のみ実費がかかります)

◇申込・問合先 2月10日(木)までに国府地域包括支援センター

(027) 6600115



☆休日・夜間救急診療のお知らせ☆

栃木地区急患センター2月の当番医師 境町(医師会病院隣) ☎22-8699

診療時間等 平日:19時~22時(内科/小児を含む) 休日:9時~21時(内科/小児を含む)(外科)

※変更になる場合もありますので、事前に電話確認をしてお出かけください。

1 火	成田	(成田内科)	16 水	金田	(金田医院)
2 水	大山	(大山整形外科)	17 木	藤沼(仁)	(大平下病院)
3 木	大門	(大門内科医院)	18 金	亀田	(亀田整形外科医院)
4 金	橋本(安)	(橋本医院)	19 土	青木(虎)	(青木医院)
5 土	土谷	(土谷医院)	20 日	内:高田	(高田クリニック)
6 日	内:山田	(合戦場クリニック)		外:盛川	(サンライズクリニック)
	外:三浦	(三浦整形外科)	21 月	永谷	(大島医院)
7 月	青木(虎)	(青木医院)	22 火	与倉	(与倉ペインクリニック)
8 火	山門	(山門クリニック)	23 水	横山	(よこやま内科小児科クリニック)
9 水	中元	(中元内科医院)	24 木	河口	(河口医院)
10 木	天海(照)	(天海内科)	25 金	川島	(かわしまクリニック)
11 金	内:筒井	(筒井医院)	26 土	玉野	(たまのクリニック)
	外:大家	(おおよクリニック)	27 日	内:中村(洋)	(都賀中央医院)
12 土	箕輪	(箕輪内科)		外:亀田	(亀田整形外科医院)
13 日	内:天下井	(あまがい内科医院)	28 月	桜井	(桜井こどもクリニック)
	外:森川	(森川内科外科クリニック)			
14 月	青木(章)	(静和医院)			
15 火	斉藤(伸)	(さいとう小児科)			

※市のホームページにも掲載しておりますのでご覧ください。

急患センター終了後 受診できる病院 問合先

・月~土曜日の22時以降
栃木消防本部 ☎22-0119

・休日の21時以降
(日曜・祝日・年末年始)
栃木消防本部 ☎24-9999

小児救急診療

○毎週日曜日 19時~21時

対象 0歳~中学生

場所 とちの木病院(大町)

☎22-7722

*市内の小児科開業医が中心となって実施しています。

○毎週木・金曜日 17時~22時

対象 0歳~中学生

場所 下都賀総合病院(富士見町)

☎22-2551(要電話確認)

とちぎ子ども救急電話番号

毎日19時~23時

☎028-600-0099

プッシュ回線の場合

#8000