

令和4年度 奈義町愛育委員会活動紹介

さと丸くん



令和4年度は、昨年度に引き続き新型コロナウイルス感染症のため、中止を余儀なくされた活動もありましたが、その中でもできることは何かを考え実施しました。

「こころの健康づくり 研修会」

日本原病院の心理士さんを講師にお呼びし、「こころの健康づくり ストレスを知ろう！気付こう！ケアしよう！そして繋がろう！」と題した研修会を行いました。ストレスの基礎知識や対処方法のコツ、地域と繋がることの重要性などについて学ぶことができました。また、先生の声かけで、マインドfulness瞑想も体験し、目の前のことに集中する練習もしてみました。

愛育委員として、周囲への声かけを大切にしつつも、一人で抱え込まず繋げていけたらと思いました。



「特別養護老人ホーム 草取りボランティア活動」

新型コロナウイルス感染症の影響で、面会が中止されている高齢者施設のために、何かできることはないかと考え、施設周囲の草取りを行いました。施設の職員さんと協力してきれいにすることができました。

