



## ひきこもり学習会

学校から距離を置く・置かざるを得ない子どもが、ゲームや動画、推し等への没頭を通じて、どのように考え、またどのように成長しているかについての学習会です。

また、保護者が抱く危機感や不全感の意義と、そこを生きるヒントについて紹介していただきます。

架空の事例を題材に、ゲーム感覚で一人ずつ質問を投げかけながら、その人物の背景に迫っていくグループワークを行います。



と き	2/7(土) 14:00~16:00(受付13:45~)
ところ	五条川防災センター2階 研修室1・2
対 象	市内在住・在勤・在学の方で、ひきこもり状態にある方の家族、引きこもり支援に興味のある方、支援者
定 員	20名程度(先着)
参加費	無料
内 容	・講話「あえてゲームや動画の味方をしてみる-学校を休む・避けるこどもたちの世界」 ・グループワーク
講 師	臨床心理士 原口 友和 氏
申込み	2/5(木)までに次のいずれかの方法で申込み ① 市ホームページ(二次元コード)から / ② 問合せ先へ電話申込み(12/27~1/4を除く)



問 健康推進課(北館2階)

## こころサポーター(ゲートキーパー)フォローアップ研修

ゲートキーパー養成講座を受講したことのある方を対象に、ゲートキーパーの役割を振り返り、より実践的な対応力を身につけることを目的に、ゲートキーパーフォローアップ研修を開催します。



と き	2/3(火) 14:00~15:30(受付13:45~)
ところ	清須市役所 北館2階 第1・2会議室
対 象	市内在住・在勤・在学の方で、ゲートキーパー養成講座を受講したことのある方
定 員	20名程度(先着)
参加費	無料
内 容	・講話「大切な人のこころを守るために~悩んでいる人にどう気づき、どう関わるか~」 ・グループワーク
講 師	長久手心理オフィス・愛知医科大学病院 臨床心理士・公認心理師 古井 由美子 氏
申込み	2/2(月)までに次のいずれかの方法で申込み ① 市ホームページ(二次元コード)から / ② 問合せ先へ電話申込み(12/27~1/4を除く)



問 健康推進課(北館2階)

## アルコール等専門相談

アルコール問題にお悩みの方やそのご家族を対象とした、精神科医師や酒害相談員による個別相談会です。お気軽にご相談ください。

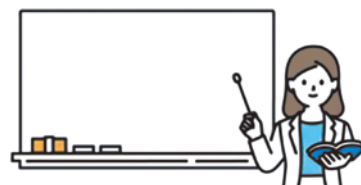
日 時	1/16(金) 14:00~16:00	場 所	清須保健所(春日老人福祉センター3階)
対 象	清須市、北名古屋市、稲沢市、豊山町在住のアルコールに関する相談を希望するご本人及びご家族等		
参加費	無料	申込み	下記問合せ先へ電話申込み

問 清須保健所(健康支援課こころの健康推進グループ) ☎052-401-2100



## 愛知医療学院大学 紙上講義

## 健康のためのワンポイントアドバイス



## 重力に逆らって若さを保とう

日本の医療では、従来「安静」を過度に重要視する傾向がありました。脳卒中や心筋梗塞を発症すると第一に絶対安静、手術を受けた後もベッド上で安静にして体力回復を待つといった状況が長く続いていました。

それが最近では様変わりしつつあります。手術の翌日から、医学的管理のもとベッドから起き上がったたり病棟内を歩いたりという早期リハビリテーションを開始することが、病気の回復、退院後の寝たきり防止や社会復帰に極めて有効だということが証明されてきているのです。

「安静」とは、言い換えれば「重力に逆らわない」ということです。怠惰な姿勢、悪い姿勢を思い浮かべてみてください。「頬杖をつく」「猫背になる」「ふんぞりかえって座る(仙骨すわり)」等は、すべて重力に身を委ねる姿勢です。逆に、良い姿勢というのは「背筋を伸ばす」等重力に逆らうということになります。

「宇宙飛行士は早く老ける?」という興味深い本(ジ

〈愛知医療学院大学 学長 横尾 和久 (医学博士)〉

ョーン・ヴァーニカス著 朝日新聞社刊)があります。NASA 米航空宇宙局の科学者によって書かれていて、それによると、宇宙空間という無重力状態で長期間過ごす宇宙飛行士にみられる体の変化として、「筋肉が衰え関節が硬くなり歯がもろくなり視界が狭くなり肌にシワが増え動脈硬化となる」とあります。

重力は生命に大きな影響を与えていて、老化は重力の影響から逃げようとするところから始まる、とも言えます。家にじっとして怠惰な姿勢で長時間過ごすことは避けたいものです。

6階くらいまでであれば、エレベーター等に頼らず階段を使いましょう。重力に抗して若さを保とうではありませんか。



## ●健康レシピ「にらと切り干し大根のナムル」



材料・下処理(2人分)	作り方
<p>にら……………1/4把(25g)            切り干し大根……………1/2袋(15g)            調味料            【ごま油 小さじ1(3g)、減塩しょうゆ 小さじ1/2(3g)、酢 小さじ1/2(2.5g)、塩 ひとつまみ(0.2g)、黒こしょう(お好みで)】</p>	<p>①にらをさっとゆで、5cmの長さに切る。            ②切り干し大根は水で戻し、水気をしぼる。            ③調味料を混ぜ、①・②を和える。</p> <p><b>【管理栄養士コメント】</b>            切り干し大根は加熱せずに使用するため、噛みごたえのある一品です。</p>



1人当たり栄養価 エネルギー 37kcal、たんぱく質 1.0g、塩分 0.2g / レシピ提供 市食生活改善推進協議会

●健康づくり事業 ☎がついているものは、事前予約制です。  
 (詳細は、広報清須4月号折込の「令和7年度清須市健康づくり事業案内」又は市HP参照)

名称	実施日	会場	実施時間	主な内容等	ID
☎ 食事なんでも相談	1/23(金)	健康推進課 (北館2階)	13:30~	管理栄養士、 保健師による相談	496719108
☎ 禁煙サポート相談			14:00~ 14:30~		692236789
☎ 心の健康相談	1/19(月) 2/2(月)		13:30~ 14:30~ 15:30~	臨床心理士による 相談	216615676