



…みんなでのばそう！健康寿命！…

スマイルエイジング

スマイルエイジングとは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。このコーナーでは、スマイルエイジングの「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野の市民の「チャレンジ目標」について、詳しくご紹介します。 図健康増進課 ☎ 71-1814

交流

【市民のチャレンジ目標】あいさつを交わそう

今回は、「交流」の市民のチャレンジ目標「あいさつを交わそう」について紹介します。あいさつをすることは、人と人とのつながりをつくるコミュニケーションや交流の第一歩となります。あいさつで心が触れ合う地域を目指しましょう。

□人と人とのつながりは「あいさつ」から

●「あいさつ」のメリット

- ・あいさつをすることで、自然に表情が柔らかくなり、笑顔が増える
- ・元気に前向きな気持ちになれる
- ・あいさつがコミュニケーションのきっかけとなり、ご近所同士のつながりや助け合いにもつながる

「おはよう！」



□「あいさつ」の推進

●まずは自分から「あいさつ」をしよう！

大人も子どもも自分から進んで、あいさつをすることが大切です。子どもたちにあいさつの大切さを伝えるには、まずは大人があいさつをする姿を見せましょう。いつもの習慣にすると面倒ではなくなります。

●笑顔で明るい「あいさつ」をしよう！

明るい声と笑顔であいさつをすることで、する方もされる方も気持ちが温かくなり、気持ちのよい1日を過ごすことができます。

●こんな場面で「あいさつ」をしよう！

日ごろからあいさつを心がけていますか？家族に「おはよう」、ご近所さんに「こんにちは」、職場で「お疲れ様です」、レジを打ってくれた店員さんに「ありがとうございます」等、日常生活から積極的にあいさつを取り入れ、コミュニケーションを深めましょう。



コロナ禍でのつながり

長引くコロナ禍での生活で、不安やストレスを感じながら、人との交流の機会が減っている人が増えています。直接会えなくても（対面でなくても）、電話、ビデオ電話、SNSなどで、安心して話ができる人との時間を持ち、交流をはかりましょう。



子育てQ&Aや活動の紹介

すくすく子育て

★妊娠・出産・子育てのワンストップ相談窓口

子育て世代包括支援センター・ココシエでは、母子保健や育児に関する悩みなどに専任の保健師等が対応し、妊娠期から子育て期にわたって、切れ目のない支援を行っています。

★あなたの「どうしたら？」に寄り添います

「初めての妊娠、出産で不安…」「赤ちゃんが泣いてばかりで、子育てが楽しく思えない」「発達が気になるけど誰に相談したらいいの？」など、妊娠中や産後の体や心のこと、出産につ

いての不安や疑問、育児の悩みや気になることがあれば、1人で悩まず、気軽に相談してください。来所相談以外にも、電話やメールでの相談もお待ちしております。

■子育て世代包括支援センター・ココシエ

☎ 0836-82-2526 〈ココシエ専用ダイヤル〉

子育て総合支援センター「スマイルキッズ」内

開館時間 / 8:30 ~ 17:15 入館料 / 無料

※休館日は水曜日、日曜日（第1日曜日を除く）、祝日、年末年始です。

※スマイルキッズは感染症対策を徹底して行っています。（時間・人数制限があり、予約優先）



図健康増進課（☎ 71-1814）【市HP】【相談メール】