

元気・しんぞ

健康に関する情報をお届けします

趣味を持ち、
自分の時間を楽しもう

健康がまごおり21を推進しよう
楽しい時間の効果

みなさんは、自分の楽しみのために使う時間がありますか。楽しいと感じる時間を持つことは、頭と心をリフレッシュさせ、気持ちにゆとりを持つことができ、ストレス解消につなが

ります。また、ストレスが原因で起こる症状(頭痛や腹痛、不眠など)を和らげる効果もあります。

どんなことをすればいいの？

あらためて何かを始めようと思っても、なかなか思い浮かばず、結局、時間がないし面倒だなど、悪循環になっていませんか。そんなに身構えず、例えば、眠る前の10分間好きな音楽を

ゆったり聴くなど、日常のちょっとした時間を使い、身近なことから、気軽な気持ちで、チャレンジしてみればいかがでしょうか。

時間探し3つのポイント

自分の好きなこと・楽しく感じることを書き出して、自分の趣味をみつめよう
教室や公民館行事、イベントなどに参加して、いろいろなことにチャレンジしてみよう。
自分にできること、やりたい

ことから始めてみよう
昔、楽しんでいた趣味に再チャレンジしてみよう。

やりたいと思っけていてもなかなかできないことを、思いきってやってみよう。
趣味や楽しみにあてる時間をつくらう

趣味の時間を持つ日を定期的につくらう。
趣味や楽しみの時間をつくるために、何を工夫すればいいか考えてみよう。

ジューデイの 見たまま感じたまま

蒲郡市国際交流員 ＊ジューディ・ワシ

スポーツの秋

みなさんは、運動は好きですか？私は、小さいときから運動をほとんどやりませんでした。しかし、大学のときに友達と一緒にキックボクシングを始めました。そして、蒲郡に来て、1年ぶりに挑戦しています。同じ



キックボクシングでも、アメリカと日本では、練習の違いがあることを発見しました。

アメリカでは、自分の身をどうやって守るかを具体的に教えてくれます。例えば、ナイフを持っている人が近づいてきたらどうすればいいか、というようなことです。日本では、健

康のためにやっている人が多く、あまり実践的ではないと思います。正直、最初はびっくりしましたが、やはり日本は安全だから必要ないんだなと思いました。

運動について、日本に来てから感じたことがもうひとつあります。日本の中学や高校では、ほとんどの子どもたちが部活動をやっていますよね。私の国では、日本の部活のようなものはあつたんですが、本当にすごいというまい子どもも入って

ません。ほとんどの子どもたちは、学校で勉強したら、うちに帰って、習い事へ行ったり、友達と遊んだりしています。私もそうでした。だから、日本のほとんどの子どもたちが部活に入っているのは、私にとって、とても不思議です。

文化の違いはありますが、私は、日本でも、汗をたくさんかいて、とても楽しい時間を過ごしています。スポーツの秋です。これからも、運動を続けたいと思います。