



# 福祉相談センター

## 耳よりだより



健康情報をお届けします！

### 季節の移ろいを楽しもう♪

毎日をなんとなく過ごしていませんか？  
季節を感じると良いことが「2つ」あります

#### ① 「今」を楽しめる

“過去の後悔” や “先の不安” を  
考えるとストレスの原因になる



季節を感じて今を感じられる

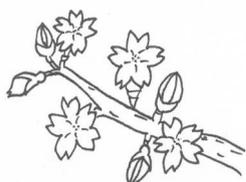
#### ② 人生が「豊か」になる

草花を見て “キレイ” と思える  
食べて “おいしい” と思える



小さなことにも喜びを感じられる

おうちで 外出先で 「五感」 で季節を感じよう



見る



聞く



食べる・嗅ぐ

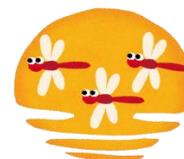


感じる

#### ★回想法

今の季節「春・夏・秋・冬」といえば？ 何を思い浮かべましたか？  
そのことに関連した思い出があれば教えてください♪

例：



#### 【問い合わせ先】

東部福祉相談センター (85-6110)  
南部福祉相談センター (89-8820)

西部福祉相談センター (88-8005)  
北部福祉相談センター (88-7260)

