

小牧地区にお住まいのあなたへ

保健連絡員からの手紙

小牧地区にお住まいの皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

自粛生活が続いておりますが、心や体にお変わりありませんでしょうか。

私たちもコロナ禍において、気持ちが落ち込み、ストレスを感じるようになったり、体を動かすことが減り、体力が落ちたように感じております。

そのような中で、景色を楽しみながらウォーキングをしたり、自転車に乗ってみたり、趣味の裁縫をしたり、時折、美味しいものを食べることで気持ちがリフレッシュされて、少し幸せな気持ちになりました。

ぜひ皆さんも今だからこそ、体を動かしたり、趣味を楽しんでみてはいかがでしょうか。

小牧地区保健連絡員より

保健連絡員は、地域に住む健康づくりのボランティアで、保健センターと地域の皆様をつなぐパイプ役を担っています。問合せ…小牧市保健センター
電話番号 七五―六四七一