

▶重要なのは
人との関わりを絶たない



今、新型コロナウイルスの感染が
世界で広がる中...
いまだ、終わりが見えないことが
多くあります



不安を感じてしまうのも...
当たり前のことかもしれません
まず、
自分でできることに目を向けてみましょう

きらりり★通信



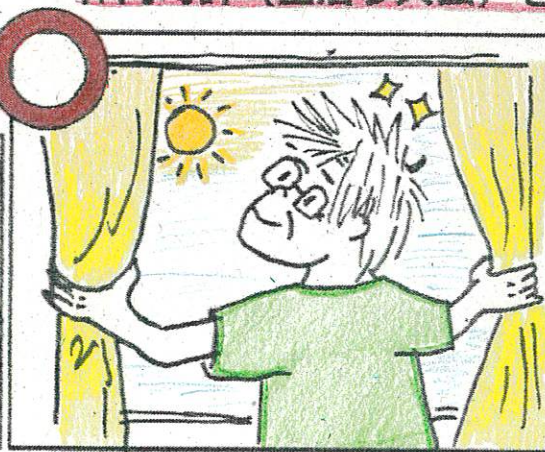
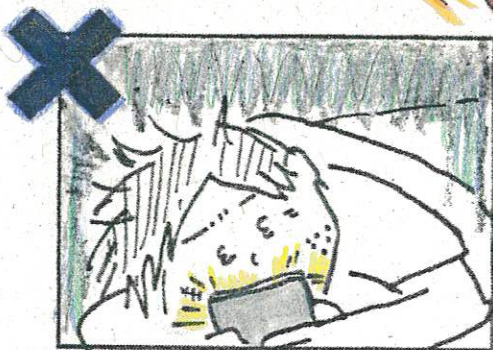
保土ヶ谷区役所
高齢・障害支援課
Tel:(334)6349
Fax:(331)6550

▶重要なのは
体内時計(生活リズム)を整える

3つの

朝陽を浴びる効果

- 1 体内時計を整える
- 2 免疫力を増強
- 3 幸せホルモン分泌の促進



夜 スマートフォンやパソコンのブルーライトの明るさは脳に昼間と勘違いさせてしまい睡眠の妨げになります。

朝 体を起こし、カーテンをあけ、明るい光を浴びましょう。

▶重要なのは **あなたは一人ではない** ということをお忘れずに

保土ヶ谷福祉保健センター 平日8時45分～17時(12時～13時除く)
こころの健康 精神保健福祉相談 相談要予約 ☎ 334-6349
生活に困ったとき 生活支援課 ☎ 334-6314



相談してみよう!

Q 横浜市 相談 検索