

## ～なのはなだより～

### 支え合いセンターでお手伝いします！

令和6年能登半島地震で被災された方々が、それぞれの環境の中で、安心した日常生活を営み、生活再建ができるよう、見守りや生活支援、健康づくりや地域交流の促進など総合的な支援を行っています。

何かあればお気軽にご相談ください。



### 各仮設住宅で NPO 団体によるイベントがありました！



【小島第2仮設住宅】9月グッドネーバース・ジャパンさんのご協力でラジオ体操をしました。とても大好評に終わりました！



【舟尾仮設団地】10/22(火) グッドネーバース・ジャパンさんのカフェでティタイムしながら、新聞紙のエコバック作り。みんなでおしゃべりしながら楽しそうです。



【小島第1仮設住宅】10/8(日) ライフサポート復興を支援する会さんによる肉うどん300食の炊き出しは即完売でした。



【万行第2仮設団地】10/10(木) 七尾市地域支え合いセンター主催で、万行第1仮設団地の方々との交流会。とても天気がよくみんなでおいしいコーヒーを頂きました。

弁護士

制度のこと・・・

建築士

家を建てようか・・・

住宅金融支援機構

家計相談

専門家による

## 合同無料相談会のご案内

11月	3日(日)10時～12時	中島地区コミュニティセンター
	10日(日)13時～15時	矢田郷地区コミュニティセンター
	17日(日)10時～12時	能登島仮設集会所
	24日(日)13時～15時	和倉地区コミュニティセンター
12月	1日(日)10時～12時	袖ヶ江地区コミュニティセンター
	8日(日)13時～15時	高階地区コミュニティセンター
	15日(日)10時～12時	本府中第一仮設団地 集会所
	22日(日)13時～15時	石崎地区コミュニティセンター
1月	5日(日)10時～12時	田鶴浜地区コミュニティセンター
	12日(日)13時～15時	南大呑地区コミュニティセンター

1月	19日(日)10時~12時	小島第一仮設 集会所
	26日(日)13時~15時	東湊地区コミュニティセンター
2月	2日(日)10時~12時	御祓地区コミュニティセンター
	9日(日)13時~15時	徳田地区コミュニティセンター
	16日(日)10時~12時	万行仮設住宅 集会所
3月	2日(日)10時~12時	津向町仮設住宅 集会所
	9日(日)13時~15時	北大呑地区コミュニティセンター
	16日(日)10時~12時	矢田新町仮設住宅 集会所
	23日(日)13時~15時	西湊地区コミュニティセンター

弁護士・建築士・FP(ファイナンシャルプランナー)

住宅金融支援機構の方の合同無料相談会です。

建築士は、状況により、訪問することもできます。

都合により専門家の変更がありますのでご了承ください。

予約は不要です。当日、現地にお越しください。



◆仮設住宅にお住まいの方、自宅にお住まいの方、公営住宅やアパート等にお住まいの方など、どなたでも参加できますので、お気軽にご相談ください。

十分な睡眠をとることは、こころとからだの健康を維持するための基本です。眠ることで昼間活発に働いてくれている脳を休めることができます。また、体の疲れをとる、免疫機能が高まって風邪をひきにくくなる、からだの調子が整えられるといったことも、眠っている間に起こることです。睡眠時間に加え、質の良い睡眠をとることが大切です。



- 朝起きたらまずカーテンを開け、朝日を浴びる  
(太陽光を浴びることで体内時計をリセット)
- 睡眠時間にこだわりすぎない(適正な時間は人それぞれです)

- 定期的な運動を心掛ける
- 昼寝は短く 20 分、午後 3 時までに



- 夕食は腹八分、寝る 3～4 時間前までにすませる(胃腸が働いているとよく眠れません)
- 寝る前はリラックス
- 寝る前のコーヒー、お茶は避ける(カフェインは脳を覚醒状態にします)
- 眠れないからといってお酒を飲みすぎない



## ストレスによる睡眠障害

「眠れないだけ」と不眠を放っておくと、こころとからだにさまざまな悪影響が起こります。

どうしても眠れない状態や、寝ても熟睡感がないなどの症状が続くようでしたら、医療機関などに相談しましょう。

社会福祉法人七尾市社会福祉協議会 七尾市地域支え合いセンター

七尾市御祓町1番地パトリア3階⑦番窓口(七尾市社会福祉協議会内)

8時30分～17時15分(土・日・休日除く) 電話(0767)57-5513

Email:sasaeai-nanao@nanaosyakyo.jp