

4月1日現在、鶴岡市には117人の避難者が滞在しており、福島県93人、宮城県24人となっています。年度替わりを機に出身地に戻られた方、新たな地域に転居された方、鶴岡にとどまる事を決めた方など事情はさまざまですが、厳しい冬を乗り越え花々が咲き誇っている姿を見ると、移り変わる自然の美しさに癒されるような気がしますね。



平成29年度がスタートしました。東日本大震災から6年が過ぎ、時の経過とともに生活再建や抱えている問題・悩みもそれぞれに違いが出てきているように感じています。鶴岡市社会福祉協議会では、引き続き生活支援相談員を配置し、みなさまの総合的な窓口として関係機関や団体と連携し支援を続けてまいりますのでよろしくお願いいたします。

この春、新しい環境での一歩を踏み出した方も多いことでしょう。環境の変化がストレスの原因となる場合が多く、早めの気づきで解消できる事もあります。

主なストレス反応は、

- ✿ 身体面の変化：頭痛・胃痛・動悸・めまい・異常な発汗・不眠など
 - ✿ 心理面の変化：不安・緊張・落ち込み・イライラ・無気力など
 - ✿ 行動面の変化：生活の乱れ・食べ過ぎ、飲み過ぎ・遅刻、欠勤など
- 運動・労働・睡眠・休養・食事の5本柱が乱れるとストレス反応を招きやすいそうです。また、ストレスの解消方法としては、



- ✿ ラジオ体操やウォーキングなど、1日15分くらい体を動かす
 - ✿ 自然と触れ合う
 - ✿ 腹式呼吸をする
 - ✿ 休息をとる など
- 日常生活の中で、すぐできる解消法をできるだけたくさん持ち実践してみましょう。

お願いします

広報「つるおか」は、毎月1日に発行され、市の施策や市民生活に必要な行政情報、生活情報、市民の皆さんの活動の様子などをお伝えしています。

これまで市では、「鶴岡市避難者支援だより」と一緒に全世帯にお届けしていましたが、町内会等からも配布されるため2部は必要ないとの声が寄せられておりました。

そのため、今年度は「避難者支援だより」に同封することを取りやめ、町内会等からの配布がない世帯にのみお届けすることにしましたので、ご理解くださいますようお願いいたします。

なお、今まで同様同封を希望する世帯の方は、ご面倒でも下記までご連絡ください。

連絡先：鶴岡市社会福祉協議会 避難者生活支援相談員 ☎ 0235-24-0053

【 4 月 の 予 定 】

<p>4/10 月</p> <p>11 火 避難者相談会 12:30～15:00 会場:第3学区コミュニティセンター 防災会議室 ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。 ※ お昼休みもOKです。 ※ 生活再建に向けた相談や就職等、個別に相談できます。 ※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会 避難者生活支援相談員 ☎ 0235-24-0053</p> 	<p>15 土 大山公園さくらまつり ～4/27 会場:大山公園 ※ お花見売店 10:00～14:30 ※ ステージ発表 4/23 (日) 10:00～14:30 ※ 子ども向けイベントなど ※ 問) 大山観光協会 ☎ 0235-33-3214</p> 
<p>12 水</p>	<p>16 日</p>
<p>13 木</p>	<p>17 月</p>
<p>14 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) ※ 避難者相談であることを伝えてください 14:00～16:00 (要予約) ※ 申込み) 山形法律相談センター ☎ 023-635-3648 受付時間 平日(水曜日除く) 9:00～17:00 水曜日のみ 9:00～18:30</p>	<p>18 火</p>
<p>こころの健康相談 13:30～14:30 15:00～16:00 会場:にこ♥ふる ※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などでお困りの方ご相談ください。 ※ 無料ですが、予約が必要です。 鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364</p>	<p>19 水 ゴーヤ・朝顔の種と栽培用ネット無料配布 9:00～10:30 (なくなり次第終了、予約不可) 会場:鶴岡市役所1階 ※ 問) 市役所環境課 ☎ 0235-25-2111 内線 719</p>
<p>15 土 鶴岡公園桜まつり ～4/16 会場:鶴岡公園 「日本さくらの名所100選」に選ばれている鶴岡公園。ソメイヨシノなど730本の桜が咲き誇ります。 ※ お花見茶会 両日とも 12:00～15:00 会場:荘内神社境内(鶴岡公園内) 菓子職人が会場で作った出来たての和菓子の中からお好きな和菓子が選べます。(400円) ※ 体験イベント 和菓子作りや甲冑試着体験が楽しめます。 ※ 問) 鶴岡観光協会 (鶴岡商工会議所内) ☎ 0235-24-7711</p> 	<p>20 木</p>
<p>21 金 松ヶ岡桜まつり ～4/23 会場:羽黒町松ヶ岡開墾場 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</p>	<p>21 金</p>
<p>22 土</p>	<p>22 土</p>
<p>23 日</p>	<p>23 日</p>
<p>24 月</p>	<p>24 月</p>
<p>25 火</p>	<p>25 火</p>
<p>26 水</p>	<p>26 水</p>
<p>27 木</p>	<p>27 木</p>
<p>28 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) こころの健康相談 13:30～14:30 15:00～16:00 会場:にこ♥ふる 支援だよりはお休みします</p>	<p>28 金</p>
<p>29 土 祝日(昭和の日)</p>	<p>29 土</p>
<p>30 日</p>	<p>30 日</p>