



「つながることが幸せを生む」一人間関係とウェルビーイングー

3月20日は、「国際幸福デー」です。

人は社会的なつながりの中で生きる存在です。研究によると、強い人間関係を持つ人は、幸福度が高く、健康的で長生きする傾向があるとされています。一方で、孤独はストレスやメンタルヘルスの悪化を招き、寿命を縮めるリスクもあるのです。

では、どうすればつながりを深め、幸福度を高められるのでしょうか？

1. 友情を育む

- ・友人との時間を意識的につくる
- ・オンラインよりもリアルな対話を増やす
- ・感謝の気持ちを伝え、関係を大切にする

2. コミュニティに参加する

- ・趣味のグループやボランティア活動に参加
- ・職場や地域のイベントに積極的に関わる
- ・SNSの活用も、リアルな交流につなげる

3. 孤独を防ぐ工夫

- ・一人の時間を充実させる(読書・運動・自然に触れる)
- ・必要なときには専門家に相談し、サポートを受ける

「**幸せは、人のつながりの中で育まれる**」

いろんな人と話す時間を作ってみませんか？



空き状況						
	月	火	水	木	金	土
☆看護師☆	○	○	○	○	○	△
午前	○	○	○	○	○	△
午後	○	○	○	○	○	△
☆理学療法士☆	月	火	水	木	金	日
午前	△	△	△	△	△	×
午後	△	△	△	△	△	×



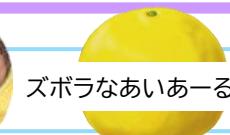
そこで、令和7年5月3日(土)に**「第1回 あいあーる ふれあいフェスタ」**を開催します。
詳細は来月号の別添でご案内しますので、ぜひ皆さんご予定に入れておいてください♪

今月のつぶやき

今月のテーマ:社食でダイエット
今月の担当者:尾崎 裕美(看護師)



ズボラなあいあーるのタマ



このたび、ついに我らが「あいあーる」の事務所に**社食**がオープンしました！

私、コロナ禍での外出自粛を言い訳に、ついついぐーたら生活を送り続けた結果…気づけば体重がコロナ前より13kg増！今や「冬眠明けのクマ」状態です。ですが、そんな私を見かねてか、わが社の優しい社長が社食を導入してくれました！

社食のメニューは、体に優しいヘルシーなものがいっぱい！
カロリー控えめで栄養バランスもばっちりなので、毎日食べれば健康的に痩せられる…はず！(たぶん)。しかも、写真にうっすら写っているのですが、運動用バイクまで完備。さらには近いうちに筋トレマシンまで設置されるとのこと！社内がジム化しつつあるのに驚きです(笑)。

これはもう…「食べるだけ」じゃダメですね。「動く」もセットでやらないと！筋トレバイクにまたがる私の姿を見たら、どうか声援を送ってください！



実はこれ、単に痩せるだけの話ではありません。運動や食生活を整えることで、体調が良くなり、仕事の効率も上がるはず！

これを機に、心も体も健康的にリフレッシュして、仕事もプライベートももっと充実させたいと思っています！

さあ、来年の今頃には「えっ、誰？めっちゃ痩せてない？」と皆さんから驚かれるくらいに変わることを目標に、全力で頑張ります！ どうぞ暖かく見守ってくださいね～！

あいあーる合同会社

あいあーる訪問看護ステーション

〒784-0004

高知県安芸市本町2丁目4番9号



0887-37-9825

