



「つながることが幸せを生む」—人間関係とウェルビーイング—

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

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)
- 必要などときには専門家に相談し、サポートを受ける

「幸せは、人と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							
○: 空き有 △: 残りわずか ×: 空き無 * : 要相談							
☆看護師☆	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	△	△
午後	○	○	○	○	○	△	△
☆理学療法士☆	月	火	水	木	金	土	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、ぜひ皆さんご予約に入れておいてください！



今月のつばやき

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、ついに我々が「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、写真にうつ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～！

