

ストレスや不安を感じている人へ

新型コロナウイルス感染症の拡大は、経済や生活だけでなく、私たちの「こころ」にも大きな影響を及ぼしています。外出自粛や日々のニュースで気づかないうちにストレスがたまっているかもしれません。

☆最近こんなことで悩んでいませんか？

気持ちの変化

- ・涙もろくなる
- ・イライラする
- ・誰とも話す気にならない
など

からだの変化

- ・疲れやすい
- ・めまい、頭痛、肩こり
- ・食欲不振、過食
- ・夜眠れない
など

考え方の変化

- ・考え方がまとまらない
- ・同じことを繰り返し考える
- ・記憶力が低下する
など

このような状態は人によっては数週間続くことがあります。大変な経験をしたときに「多くの方に起こり得る、正常な反応」です。自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり、相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。

気軽に相談できる窓口があります

♡ よりそいホットライン（24 時間対応） ☎ 0120-279-338

♡ いのちの電話 ナビダイヤル（10 時～22 時） ☎ 0570-783-556

フリーダイヤル（16 時～21 時） ☎ 0120-783-556

※毎月10日は8時～翌日8時

【お問い合わせ】 富山市西保健福祉センター 林 ☎ 469-0770

富山市ファミリーパーク情報

※3月1日(月)～3月12日(金)は施設点検及び春の開園準備のため休園します。

3月13日(土)午前 9 時から開園。◇東口で里ノ助がお出迎えます。

(営業時間:9:00～16:30(入園は 16 時まで))

○オリジナルカレンダープレゼント

オリジナルカレンダー(4 月はじまり)を各日先着 100 人にプレゼントします。

日時:3 月 13 日(土)、14 日(日)9:00～ 場所:東口、ヤマネコ口

○ライチョウ マスコットキャラクター大集合

ライチョウ保全の取り組みと、富山で活躍するライチョウのマスコットキャラクターを紹介します。

日時:3 月 13 日(土)11:00～11:30

場所:六せん広場(雨天時:自然体験センターホール)

○里ノ助とあそぼう「春をさがそう」

絵本の読み聞かせと春をさがして散歩します。

日時:3 月 20 日(祝)11:00～11:30

場所:自然体験センター周辺

○呉羽高校書道パフォーマンス

呉羽高校書道部の皆さんが音楽に合わせ巨大な紙に文字を書きます。

日時:3 月 21 日(日)10:30～11:00

場所:自然体験センターホール



詳しい情報やお問い合わせは、HP やお電話で

お問い合わせ先: 富山市ファミリーパーク 電話: 076-434-1234

HP: <https://www.toyama-familypark.jp>