



## 観戦・鑑賞に行かれた方の声をお届けします！

### プロ野球観戦 巨人戦

観客を入れての初めてのホームゲームに、まさか行けるとは思っていなかったので驚きました。周りからはすごくうらやましがられました！「新しい生活様式」に基づいた応援は、ちょっと物足りなさもありましたが、現実逃避(笑)できて、とても良い気分転換になりました。サッカーも早く応援に行きたいです！

(りんごれもんさん)

### 広響 第402回定期演奏会

生の広響の演奏は、やはり感動した。演奏者と観客が一体感があり、藤田真央さんのピアノの音とオーケストラが相反応しながら、演奏している生の雰囲気が最高に良かった。やはり、生の演奏の良さをしみじみ感じた。

(mikokunさん)

### 県美 ヨーロッパの宝石箱 リヒテンシュタイン侯爵家の至宝

至福の時間でした。ペアチケットだったので、父と娘、二人で行きました。美術館の中は静かでゆったりとした空間です。美しい絵画や陶器に囲まれて、娘と絵の話をしたり、近況を聞いたりしました。また、行きたいです。ちなみに娘は、大学生です。

(スナフキンさん)

たくさんの御応募ありがとうございました！

令和2年度は皆様には多数の応募をいただきましたが、新型コロナウイルスの影響で招待事業の中止や人数を制限しての開催等で、御期待に添えず大変申し訳ありませんでした。

その中で招待者の皆様からいただいた感想は、どの方も心から楽しみリフレッシュされている様子がうかがえ、うれしく拝読しました。御感想を下さった皆様、ありがとうございました。



## 臨床心理士ひとことコラム～シリーズ「セルフケア」⑭～

### ホットタオルでリラックス♪

ホットタオルで目元を温めると、リラックス効果があります。

眼球をコントロールする神経は、副交感神経なので、目を温めることで全身血めぐりがよくなり、目の疲れがとれ身体がポカポカして、ほっとすることができるようです。

#### <ホットタオルの作り方>

- ① 清潔なタオルを水で濡らし、しっかりしぼる。
  - ② 電子レンジで温める(目安:500Wで30秒～40秒程度)。
- ※熱いので、火傷には御注意ください。



夜、寝る前に試すと、1日の疲れがとれて、ぐっすり気持ちよく眠れるかもしれません。

肌の状態に注意しながら、試してみてください。

こころの健康心理相談員 貞丸 純加