いきいき健康づくり

お問い合わせご相談は福祉保健課保健係まで
（庁舎１階⑤番窓口　☎７３－５５００）

ストレス反応を上手に受けとめるには！

環境や生活スタイルの変化、仕事、家庭の問題、複雑な人間関係などで私たちの周囲にはストレスがいっぱいです。ストレスをためてしまうと健康を守るためのコントロール機能が乱れ、全身の不調を招くきっかけになることもあります。

ストレスに心身が振り回されないよう、毎日の生活を工夫していくことが必要です。

休みなく機械を回すとモーターが焼けるように、人も１日ですべてのことをなそうとすれば無理がきます。周囲の協力も得ながら、マイペースで取り組んでいきましょう。
悩みを自分の中だけにためこんでいるとストレスがたまります。話すだけでも気持ちが楽になったり、大きな悩みが小さなことに思えることもあります。心の中のもやもやを早めに解消しましょう。
特別な準備をしなくても、ちょっとした工夫で気分をリフレッシュすることは可能です。まず、今いる空間から別の空間へ移動してみましょう。周りの草木、人との会話など自分なりの楽しみを見出しましょう。
ストレスがたまり緊張状態が続くと、呼吸が浅くなり体全体に酸素が行き渡らなくなります。緊張を感じたらゆっくり「腹式呼吸」をし、リラックスしてみましょう。

くつろぎライブラリー

公民館図書室

●一冊の本●

『空中ブランコ』
奥田英朗・著

第131回直木賞受賞作品。精神科医・伊良部シリーズの第二弾。人間不信のため、空中ブランコができなくなったサーカス団員、刃物が苦手な尖端（せんたん）恐怖症のやくざ、ノーコン病のプロ野球選手。おかしな病状に困り果てた患者たちが訪ねたのは、伊良部総合病院神経科。そこにはとんでもなく非常識な精神科医・伊良部一郎がいた。その医者とは思えぬ奇怪な行動の連続に呆れながらも、患者たちは徐々に解決の糸口を見つけていく。

【今月の新着図書】

空中ブランコ＝奥田英朗　邂逅（かいこう）の森＝熊谷達也　人生の落第坊主＝日本エッセイスト・クラブ　ふたりジャネット＝テリー・ビッスン　ＩＣＯ（イコ）－霧の城－＝宮部みゆき　プロジェクトＸ新リーダーたちの言葉＝今井彰　ひとりでは生きられない＝養老静江　首を斬られにきたの御番所＝佐藤雅美（さとうまさよし）

開館時間
火曜日～金曜日　午前11時～午後６時
土・日曜日　午前11時～午後５時

善意ありがとうございました

【社会福祉協議会へ】

◎香典返しとして

池端　弘さん（飛根）
茂呂　満さん（種）
成田光博さん（仁鮒）
成田　巌さん（切石）
中村直彦さん（下野家後）
佐々木優さん（仁鮒）
工藤　聡さん（切石）
七尾信義さん（仁鮒）
工藤良夫さん（飛根）
佐藤ノブさん（下野家後）
成田常蔵さん（種）
畠山春美さん（山根）

◎退院御礼として

坂口武夫さん（飛根）

◎一般寄付として

とく名・切手／わいわいクラブ・金一封

【特養よねしろへ】

◎香典返しとして

工藤　聡さん（切石）

◎一般寄付として

菊池秀美さん（荷上場）トマト、ナスほか／工藤千鶴子さん（切石）紙おむつ、ドローシーツほか／簾内真喜子さん（麻生）バスタオル、ねまき、尿取りパッド

慶弔だより

（7／16～8／15届出分・敬称略）

お誕生おめでとうございます

福岡紅の葉（徹・美加子）　駒形
今野　友太（義美・一美）　駒形
成田　瑠華（寛・亜紀子）　比井野
成田　伯（隆・由美子）　種

謹んでおくやみ申し上げます

畠山　末吉（重夫・父・84）麻生
中村寅之助（清太郎・父・101）小繋
中村　久雄（澄・夫・67）下野家後
佐藤善三郎（ノブ・夫・81）下野家後
工藤トキヱ（勝見・母・94）飛根
橋　ウメ（世帯主・74）下野
成田　アキ（常蔵・母・90）種
藤田　運一（清美・父・83）梅内
成田アキヱ（巌・母・93）切石
成田　光雄（光博・父・83）仁鮒
七尾福五郎（信義・父・86）仁鮒
丹波　ミヤ（清・母・89）飛根
佐藤　トメ（和男・母・87）荷上場
石井　悦郎（政子・夫・75）上野
畠山　薫（春美・妻・56）山根
秋林　シヱ（靖一・母・82）薄井
工藤ミヂヱ（千鶴子・夫の母・83）切石
佐々木忠政（優・父・70）仁鮒
工藤ハルヱ（良夫・母・84）飛根

町のミニミニ統計 7月

7月31日現在　（　）内は前月比

■人口	男	5,591人	（-4）
	女	6,309人	（1）
	計	11,900人	（-3）
■世帯		4,141	（-1）

人口異動内訳（7/1～7/31）

■転入	16人	（132）	…（　）内は1月からの累計以下同じ
■転出	10人	（185）	
■出生	5人	（31）	
■死亡	14人	（87）	

7月のデータあれこれ

■交通事故
人身　4件(25)　物損　15件(85)
死亡　0件(2)　傷者　4人(29)
■救急車出動回数……　46件(223)
■火災発生件数……　建物0件(2)
林野0件(0)　その他0件(0)
■建築確認件数……　5件(45)
■農地転用許可件数……　0件(4)
0㎡(4,970)

ごみ収集車からのお願い

切断されたペットボトルは、「ビン・缶・ペットボトル」のごみ袋ではなく、「燃えるごみ」のごみ袋に入れてください。

問い合わせ先
生活環境課環境係（庁舎1階⑬番窓口）☎73－5501

平成16年 秋の全国交通安全運動

9月21日（火）～9月30日（木）

「急がずに
マナーとゆとりで
交通安全」

編集後記

今年の夏は暑かったですね。家では、うちのばあちゃんが涼しい場所を探して、うろうろしていました。少し涼しくなってきた8月15日、種梅小で29年前のタイムカプセルを開ける催し物があると聞いて現場へ直行。すると、なんと玄関前の銅像の足下に埋まっていました。私も種梅小出身ですが、まさかそこにタイムカプセルが埋まっているとは知らずに、その上でとんだり跳ねたり転がったりして6年間遊んだような…。集まった当時の在校生たちは懐かしい品を見ながら思い出を語り合っていました。（穴山）