

保健師だより ～ 心の健康 ～

この春から進学、就職、配置転換などで環境が大きく変わられた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？環境が変わると、新しい生活に慣れるために肉体的にも精神的にも疲れるものです。それは大きなストレスとなって心身にのしかかります。ストレスをためたまま引きずってしまうと心の病の引き金になってしまうこともありますから、ストレスと上手に付き合い、SOSサインをキャッチして早めに対処しましょう。

<ストレス解消のための3つのR>

ストレスの多い現代社会で完璧にストレスを避けるのは無理なことです。ならばストレスと上手に付き合い、いくしかありません。そこで「3つのR」と呼ばれるストレス解消の基本をお伝えします。

☆ Rest（休養）- オンとオフを切り替える

仕事のオンとオフの区切りをはっきりつけて、心身を休ませる日をつくりましょう。のんびりと過ごすこともよいのですが、散歩やストレッチなど、適度に体を動かすことで、かえって休養効果が高まる場合もあります。

☆ Refresh（気晴らし）- 五感をフルに使う

特に、普段の仕事では使わない部分をフルに使ってみましょう。音楽を聴く（聴覚）、絵画を見る（視覚）、アロマセラピー（嗅覚）、よく味わって食べる（味覚）など、十分に五感を動かせることを意識してみましょう。

☆ Relax（くつろぐ）- ゆったりした時間を持つ

家族との団らんや気の合った友人との語らいなどで、緊張を解きほぐす時間を持ちましょう。ペットと遊ぶ、ガーデニングを楽しむなど、動物や植物と触れ合うことも穏やかな気持ちになることができます。



<健康相談室のご案内>

ストレスがたまった時は1人で悩まず人に話すことで気分も軽くなることがあります。「あすてらす」内健康相談室では様々なご相談に応じています。ちょっとした相談でも構いません。秘密は固く守りますのでお気軽にご相談ください。（来られた順に行いますが、午前中は母子健康手帳の交付も行っていますので、待っていただく場合がございます。）

◎相談日時 毎週月～金曜日 午前9時～正午／午後1時～5時 ※予約不要

●問い合わせ先 あすてらす健康相談室 ☎ 72-6467

囲碁でジュニア九州大会優勝



▲平安市長に優勝を報告した小水一慶くん(写真左)

3月24日、小水一慶くん（のぞみが丘小6年）が3月13日に大分県で開催された第14回ゆうちょ杯ジュニア本因坊戦九州大分大会級位者の部（B）で優勝したことを平安市長へ報告しました。

祖父と囲碁をしたのがきっかけで興味を持ち、昨年の4月に小学校の囲碁クラブに入り、さらに古賀区こども囲碁教室に毎週通うようになりました。家にいる時も一人で囲碁の勉強をしているという小水くんは「九州大会では中学生とも対戦し、とても強かったです。次は級位をAに上げてまた優勝できるように頑張りたい。将来はプロを目指したい。」と語りました。平安市長は「囲碁を始めて間もないのにのびのびしていますね。将来が楽しみです。」と語りました。

まちの話題

公用車購入のために寄附



▲国際ソロプチミスト小郡の皆さん

4月1日、国際ソロプチミスト小郡から本市に、団体認証20周年を記念して、公用車（普通乗用車）購入のため200万円を寄附していただきました。

国際ソロプチミスト小郡は地域社会への奉仕と世界中の女性と女兒の幸せ、生活向上をめざして活動されている団体です。

市では、いただいた寄附金で普通乗用車を購入し、男女共同参画の推進や地域の活性化など様々な分野で活用していきます。