

「健幸」づくり にチャレンジ



健康メモ No.83

長門市保健センター
Tel 23-1133

「健幸」とは、「ひと」と「やさしさ」のつながりにより、地域のみんなが健康で幸せを感じることができる「くらし」をいいます

ひとりで悩んでいませんか？

・お酒は適量にする。過度の飲酒はかえってストレスの原因になる

・ひとりでも悩まず早めに相談を

もし強いストレスを感じていたり、自分がかつこの病気でないかと思つたときには、早めに周囲の人や専門家に相談をするようにしましょう。うつ病などのこころの病気は、放つておくとどんどん悪化してしまふことは珍しくありません。一刻も早く対策をほどこすことが、病気の早い回復につながります。



▲ストレスを抱えると、心や体にさまざまな悪影響が

ストレスとは、仕事や学校生活、対人関係など心理的要因によつて受けるさまざまなプレッシャーのことをいいます。ストレスがいくつも重なつたり長引いたりすると、心や体にさまざまな悪影響をもたらします。ストレスは、本人も意識しないうちに蓄積されてしまうことがあります。

■ストレスによる症状

- ・ちよつとしたことで、気分が落ち込みやすい
- ・イライラしたり、怒りっぽくなる
- ・人付き合いが面倒になり、集まりを避けるようになった
- ・手のひらや首筋に汗をかきやすくなった
- ・お腹の調子が悪くなり、便秘や下痢をしやすくなる
- ・食欲がなくなつたり、食べ過ぎてしまうことがある
- ・めまいや耳鳴りがする
- ・なかなか眠れなかつたり、夜中に目がさめてしまう
- ストレスと上手に付きあふために
- ・ギリギリまでため込むのではなく、自分に合った方法で適度に解消しながら、心身の健康を保つていくようにしましょう。
- ・生活リズムを見直して、規則正しい生活をする
- ・親しい仲間とコミュニケーションをとる
- ・安眠できる環境を整えて、睡眠時間を確保する
- ・ゆつくりと入浴してリラックスマスする
- ・趣味やスポーツなど、楽しんで打ち込める時間をつくる

ゆくて 通信 観光コラム



YUKUTE

道の駅センザキッチン
観光案内所「YUKUTE」

(一社)長門市観光
コンベンション協会
TEL 0837-27-0074
MAIL info@nanavi.jp

ななび 検索

長門市ならではの「おもてなし」の力を磨いた

「ながと観光コンシエルジュ」 第1期28人が誕生

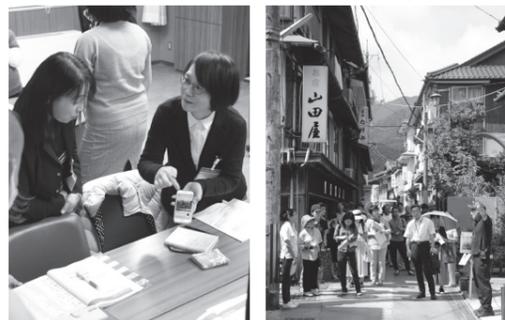
2月1日(土)、第1期「ながと観光コンシエルジュ」として、昨年夏から続く全9日の研修を終えた28人が認定されました。

長門市観光コンベンション協会が主催する本講座は、ホテルや百貨店でお客様のリクエストに応じた接客を行うコンシエルジュのような、観光客に寄り添つたおもてなしができる人材を育成しようとするものです。

認定された皆さんの勤務先は、長門湯本温泉の旅館・店舗や俵山の活動団体、金融機関や観光案内所などさまざまです。

観光の知識を磨いた「夏」

昨年6～8月の期間は、市内



▲おもてなしの技術を実践 ▲俵山地区を歩いて学ぶ

各地区をめぐり、歴史や文化を学ぶ体験型講座を実施。まち歩きや特産品の試食会など、五感で魅力を味わいました。



2/1(土)に行われた認定式

詳細はこちら(ななび)

おもてなしを極めた「冬」

12月から本年1月までは、観光案内の実践演習ワークショップや、ANAビジネスソリューション株式会社講師から質の高いおもてなしを学ぶ「ホスピタリティ研修」を実施。笑顔やあいさつ、会話や振る舞いなどをお客様目線で見つめ直し、受講生同士で実践しました。

今後はこんな活躍を

今後、コンシエルジュの皆さんには、知識や技術をそれぞれの店舗や事業所のおもてなしに生かすとともに、観光PRイベントやメディア出演などの場においても、本市の広告塔としての活躍を期待しています。

119

長門市消防本部
中央消防署 Tel 22-0119
西消防署 Tel 32-1230
火災時の問い合わせ
Tel 22-1414
ホームページ
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



地震に備えて今すぐしよ！

家具転倒対策

「家具転倒対策」とは、「家具類の転倒・落下・移動防止対策」の略称です。3月から4月にかけて、就職・進学・転勤などの引越しや模様替えのシーズンです。家具や家電を移動するタイミングに合わせて、家具転倒対策を行い、安全な新生活にしましょう。

出入口付近に家具転倒対策を実施していない家具を配置してしまつと、地震により転倒した家具が扉や窓をふさぎ、逃げられなくなる恐れがあります。家具転倒対策をしましょう。

火災救急件数 [1月]		()内は今年累計	
建物	0 (0)	船舶	0 (0)
林野	0 (0)	その他	0 (0)
火	0 (0)	合計	0 (0)
車	0 (0)	救急	180 (180)

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター
Tel 23-1244

地域包括支援センターです！

身近な地域で介護予防

いきいき百歳体操

高齢になり、足腰の痛みや筋力の低下から外出が困難になると、閉じこもりがちになり、さらに体力が低下するといふ悪循環になります。今回は、高知市で開発された全国的に広まっている「いきいき百歳体操」を紹介いたします。

いきいき百歳体操とは椅子を使って、映像などを見ながらゆつくりと行う体操です。手首や足に巻き付けた重りを調整できるので、体力の差があつてもみんなと一緒に筋力運動ができます。この体操を続けることで、足の筋力が上がり歩行がスムーズになることが検証されています。

開始前の準備

- ・おおよね5人以上集まれる場所がある
- ・DVDデッキ・テレビ・椅子がある