

# 「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、自分がこころの病気では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

## 地震に備えて今すぐしよ！ 家具転対策

「家具転対策」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。家具転対策をしましょう。

また、そのため、出入口の付近や避難経路に家具を配置しないようにしましょう。

具体的な家具転対策として、L型金具などを使用し、家具と壁をネジで留める方法がありますが、壁に穴を開けない場合は、家具と天井の間に挟んで固定する突っ張り棒タイプ、特殊粘着剤で固定する方法もあります。いずれも、ホームセンターなどで購入できます。万が一に備えて家具転対策をしましょう。

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っ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、体力の差があっ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  
・おむね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

長門市では平成28年度から「いきいき百歳体操」の普及を始め、現在市内11グループが体操に取り組んでいます。参加者からは、「坂や階段が楽になった」「集まるのが楽しい」との声が聞かれています。

いくつになつても「なりたいたいあなたでいる」ために、介護予防に取り組みませんか。いきいき百歳体操に関するお問い合わせは地域包括支援センターまでご連絡ください。

# ゆくて通信

観光コラム  
YUKUTE REPORT

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

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

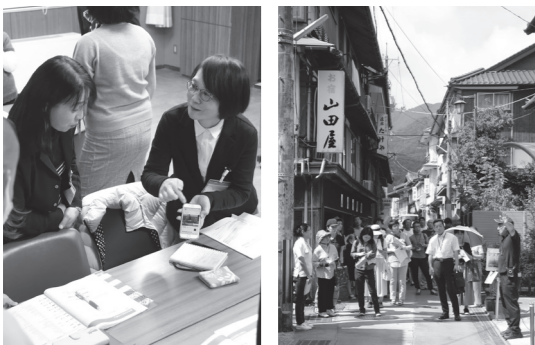
2月1日(土)、第1期「ながと観光コンシエルジュ」として、昨年夏から続く全9日の研修を終えた28人が認定されました。

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、観光客に寄り添っ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で、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)