

大変な時こそ からだと心を大切に

4月は進学、就職、配置転換などで生活環境が大きく変わる季節です。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負担がかかり、それは大きなストレスとなって心身にのしかかってきます。あたりまえのことですが、大変なときにがんばるためには、体力と気力が必要です。あなたは、からだと心を大切にしていますか？

食事と休憩

食事の時間はできるだけ確保しましょう。また、意識して休憩をとりましょう。食事や休憩の時は、目の前の課題を脇に置き、頭を切り換えましょう。そのほうが、頭の働きがよくなります。

体を動かす

少し体を動かすと、体の緊張がほぐれ、血行がよくなります。ストレッチやマッサージ、深呼吸、トイレに行くことなどをまぜやってみましょう。

話をする

誰かに自分の気持ちを聞いてもらいましょう。相談電話にかけてみるのも一つの方法です。**こんなときは早めの受診を**

強いストレスの中で無理を続けていると、眠れなくなったり、食欲がなくなったりして、体力だけでなく気力までも弱くなってしまう。

睡眠

睡眠は、体力と気力を回復させます。睡眠時間を十分確保して、心と体を休めましょう。眠ろうとしてもなかなか眠れないときがありますが、眠れないからとお酒に頼るのは禁物です。お酒は睡眠の質を落とすだけでなく、体がアルコールに慣れ、徐々に飲酒量が増えてしまう傾向があります。



「疲れているはずなのに眠れない」、「食欲がなく体重が減少している」、「考えが堂々巡りになり先に進まない」といった状態が続くときは、早めに専門医療機関を受診しましょう。お近くの専門医療機関の情報は、長門健康福祉センター(TEL 22-2811)または、各保健センターにお問い合わせください。

◆各種電話相談窓口◆

- 『心の健康電話相談』 TEL 0835-27-3388
心の健康全般に関する相談電話です。月～金(祝日除く) 9:30～16:30
- 『いのちの情報ダイヤル絆』 TEL 0835-22-3321
「生きていることがつらい」と悩んでいる方やそのご家族の方の相談電話です。火～金(祝日除く) 9:00～16:30
- 『こころの救急電話相談』 0836-58-4455
精神科受診など早急な対応に関する相談電話です。(24時間対応)



おいでませ! 山口国体

おいでませ! 山口国体 長門市実行委員会広報

No.13

君の一生けんめいに会いたい

あなたも国体選手に!

平成23年の国民体育大会「おいでませ! 山口国体」では、「正式競技」、「公開競技」とあわせて「デモンストレーション」としてのスポーツ行事(通称:「デモスポ」)を実施します。

デモスポとは?

デモスポは、正式競技になっていない競技の普及を目的に県民を対象に行う行事で、子どもから高齢者まで国体に参加する機会を提供するものです。

皆さんが日頃から親しんでいるスポーツやレクリエーションの実力を試す絶好のチャンスです。これを機会に皆さんも国体選手を目指してみませんか? 長門市でも、多くの皆さんが

デモスポに参加し、幅ひろい世代の方と交流を深め、国体に参加した感動を実感していただけるよう準備を進めています。

無料体験試乗会開催

長門市での開催競技『シーカヤック』の魅力をより多くの方に知っていただき、デモスポの国体選手として「おいでませ! 山口国体」に参加してもらえよう、シーカヤック無料体験試乗会を開催します。

■日時

- 5/16(日)
- 午前の部 9:00
- 午後の部 13:30

※時間は各部とも2時間程度の予定です

ラグビーフットボール中国大会 県予選始まる

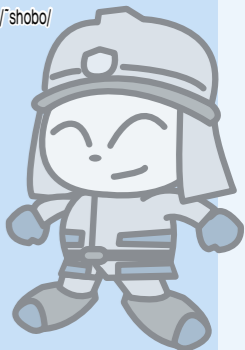
おいでませ! 山口国体のリハーサル大会となる「第53回中国高等学校ラグビー大会」の山口県予選会が始まります。リニューアルした俄山多目的交流広場を舞台に、県内の各チームが中国大会へのキップを手にするために、熱戦を繰り広げます。選手たちの熱い戦いをご覧ください。

■日時 4月17日(土) 11:00 キックオフ (第1試合)



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/



消防水利付近での駐車について

皆さんは「消火栓」や「防火水槽」や「防火槽」をご存知ですか? これらは消火活動に欠かすことのできない施設で、消防車が使用する水を供給するものです。

「消火栓」や「防火水槽」は道路脇や道路上などに設置され、標識を掲げているものや、路上や蓋にマークされているものがあります。

これらの消防水利について消防署では、いつでも火災が発生しても直ちに対応できるように定期的に調査や点検を行っています。

一刻を争う消火活動に、皆様のご理解とご協力をお願いします。

消防水利付近での駐車は、消火活動に支障を及ぼすおそれがありますので注意が必要です。

道路交通法で駐車を禁止している場所については次のとおりです。

- ・消火栓から5m以内
- ・防火水槽から5m以内
- ・指定消防水利(プール、井戸等)の標識が設置されている位置から5m以内

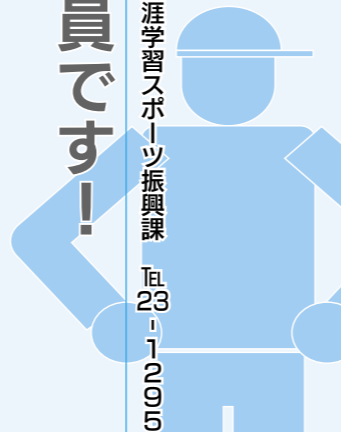
火災救急件数[2月]

()内は今年累計

建物	2 (3)	船舶	0 (0)	合計	134
林野	0 (1)	その他	1 (2)	救急	(296)
車両	0 (0)				

こんにちは 生涯学習スポーツ振興課

TEL 23-11305



昨年度の体育指導委員の主な活動をご紹介します。

1つ目が、ミニテニス教室です。ミニテニスは、誰でも親しみやすく、楽しくできるニュースポーツで、9月から東部地区(長門・三隅)と西部地区(日置・油谷)でそれぞれ毎月開催し、延べ約300人の参加をいただきました。

この教室は今年度も継続して行いますので、皆さんの参加をお待ちしています。

2つ目が「総合型地域スポーツクラブ」創設の推進です。この「総合型地域スポーツクラブ」とは、だれでも、いつでも、世代を超えて、いろいろなスポーツを楽しむことができる地域コミュニティのことです。県内各地で誕生しています。

市内では、「クラブネット大畑」がありますが、その活動が認められ昨年度生涯ス



ミニテニス教室の様子

ポーツ優良団体として文部科学大臣表彰を受けました。今後も新たなクラブづくりの一助となるよう研究を重ねていきます。なお、今年度は「おいでませ! 山口国体」のリハーサル大会の年であり、5月に俄山多目的交流広場で「ラグビー大会」が、7月にルネッサながとで「空手道大会」等が開催されます。体育指導委員も山口国体の成功に向け協力していきます。

体育指導委員はスポーツを通して皆さんの健康づくりのお役に立ちたいと思っています。お気軽に声をかけてください。