

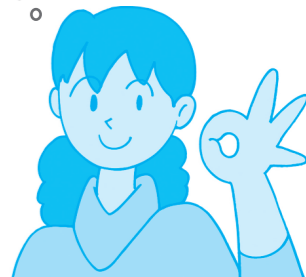
めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元氣

健康メモ

No.48

はじめよう！
あなたの健康づくり



長門市保健センター
Tel. 23-1133

ストレスと上手に付き合いましょう

4月は新生活がスタートする季節です。進学や就職、または退職などで生活や環境が変わる方も多いことでしょう。こうした環境の変化によるストレスは心身に影響を及ぼします。

《ストレス要因は3種類》

- ①環境要因
ウイルス、花粉、騒音、気温の変化など
 - ②身体的要因
肉体的な疲労、病気やケガ、睡眠不足など
 - ③心理・社会的要因
人間関係、仕事の問題、経済的な問題など
- ストレスは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も

《ストレス反応の3つの側面》

- ①身体面
頭痛、めまい、肩こり、不眠、肌荒れ、疲れやすい、食欲がなくなるなど
 - ②精神面
緊張、焦り、不安、怒り、イライラ、集中力の低下、理由もなく涙が出るなど
 - ③行動面
生活の乱れ、過食、散財、過度の飲酒や喫煙、暴言、暴行、遅刻、欠勤など
- ストレスとうまく付き合うためには、まず自分自身のストレス

ス反応を知り、ストレス要因をコントロールしたり、ストレスを解消することが大切です。まずは毎日の生活習慣を整えることが重要です。バランスのとれた食事や良質な睡眠、適度な運動習慣を維持し、その上で音楽鑑賞やアロマテラピー、半身浴など自分なりのストレス解消法を見つけましょう。また、身近なサポーターの存在も大切で、家族・友人・かかりつけ医などの頼れる存在があると心強いです。こころの健康も体の健康と同様に早期の対応が大切なため、一人で悩まず、早めに相談しましょう。

※次回は「たばこ」について掲載します

まちを変える新たな力！ われら地域おこし協力隊

向津具地区担当

磯野沙智恵さん

向津具地区で地域おこし協力隊として活動しています磯野です。

突然ですが「向国手市（ムカツクニテイチ）」をご存じでしょうか。

向津具地区の若者と一緒に始めた「手作りのモノの市場」のことで、移住希望者や地域外の皆さんに向津具へお越しいただき、「地元住民や向津具へ移住してきた人との交流を通じて、向津具地区の魅力を知ってもらいたい！」という思いから始まった市場です。名前は、向津具がその昔、向国（ムカツクニ）と呼ばれており、そこで手市（手作りのモノの市場）をしようということから名づけられました。

手市のメンバーはみんな、向津具のことが大好きで、地元の

人を楽しんでほしい、手市に来る人に向津具について興味を持ってもらいたいと思っています。さらにこれが発展して、向津具に興味を持った人が地域に移住してくるきっかけになればうれしいです。

向国手市は昨年夏からこれまでに3回開催され、カレー、コーヒ、手作り雑貨などの出店や、青空ライブなどを行い大盛況でした。また、4月30日には、向津具の皆さんが行う母の味の食堂（ムカツク食堂）というイベントに、向国手市のメンバーで野菜市を出店することになりました。地元でとれた新鮮な野菜を出品する予定ですので、興味のある人はぜひ会場へお越しください。

また、私は以前、看護師として病院に勤めていたので、その経験を生かして地域内の訪問活動など、地域に根差した活動も行っています。こうした活動を



▲向国手市の準備中（左が磯野隊員）

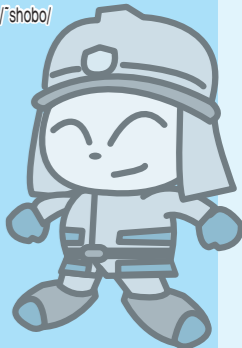


▲明るい向国手市のメンバー

通して、向津具の人や地域の魅力を、向国手市のようなイベントで少しでも多くの人に伝えていけたらと思います。

119

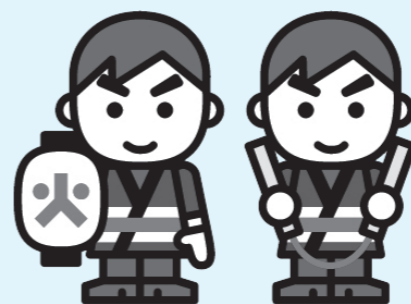
長門市消防本部
中央消防署 Tel. 22-0119
西消防署 Tel. 32-1230
火災時の問い合わせ Tel. 22-1414
ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/>



消防団活動への理解と協力を

消防団は「自らの地域は自らで守る」という郷土愛護の精神に基づき、地域の安心・安全を守るために活動している人たちの集まりです。災害が発生した際にはいち早く現場に駆けつけ、被害の拡大防止に努めています。

消防団活動は皆さんの協力が必要不可欠です。長門市の安心・安全を守るため、消防団活動に対する理解と協力をお願いします。



火災救急件数【2月】	
（ ）内は今年累計	
建物	2
林野	1
車	0
船舶	0
その他	1
合計	4
救急	144
	(312)

スポーツ推進委員です！

こんにちは

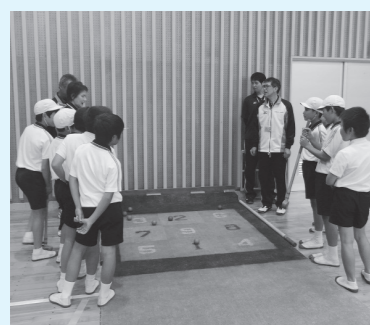
生涯学習スポーツ振興課 Tel. 23-112005

平成29年度、長門市スポーツ推進委員協議会は新たなメンバーを迎え、2年間の任期として活動を開始します。本協議会の委員は、長門地区、三隅地区、日置地区、油谷地区の各公民館の推薦で選出され、総勢45人の構成となります。活動範囲は選出地区にとどまらず、市内全域で活動しています。

は、オリジナルのニュースポーツ「パター・de・ピンゴ」を本協議会で考案し、各種出前講座やスポーツイベントで幅広く紹介しています。今後も積極的に事業に関わり、楽しく活動していきたいと思っています。

構成員の平均年齢は県下でも1、2を争うほどの若さで、さらに女性委員の比率は40%を越え、これも県平均を大きく上回っています。

昨年度の主な活動は、市内小・中学校での出前講座や各学校の特別支援学級交流会でのニュースポーツの紹介、大津緑洋高校日置校舎での運動習慣改善事業支援や各地域のスポーツイベント・ふるさと祭りでの活動、スポ少祭りやチャレンジ・ザ・ゲームの実施などです。また、一昨年に



▲各地で出前講座を実施中



▲「パター・de・ピンゴ」に挑戦