

# お誕生おめでとう

11月21日～12月15日届け出分



伊藤睦貴くん  
男の子らしく、元気でこのびのび育ってほしいです。  
【母：江津子さん談】

氏名	保護者	地区
伊藤 睦貴	武 史	西
佐藤 亘	利 明	栗山4
秋山 直也	智 光	本郷
久保木 光太	洋 光	鳥喰下
伊藤 進 梧	崇	屋形荒場
川島 有 紗	正 博	すみれ団地
伊藤 千 晴	文 人	南

## こんにちは！保健婦です

新年明けましておめでとうございませう。  
今年もよろしくお願ひいたします。

さて、新年を迎えて志しを新たにしている方が多い事と思ひます。そんな中、リラクセスすることも積極的に努力してみませんか。今回は音楽療法について考えてみます。

昔から、「病は氣から」と言われるように、不安や心配つまりストレスから身体の病氣に至ることがあるようです。心をいやして、心の病氣だけでなく、身体の病氣も治そうというのが音楽療法の原点です。

音楽の心理的作用  
音楽によって、気分転換、感

### 音楽を楽しみませんか



情の誘発、発散、高揚、鎮静など様々な効果が期待できます。生理的作用  
例えば、音楽を聞き血圧や脈

拍に影響したり、血流を調整する作用もあると考えられます。具体的効果とは  
老人性痴呆の方が、軍歌や童

謡民謡などを聴くと、ゆっくりした脳波が減り、正常の方に多いリラックスした時のアルファ波が増し、安らぎを感じている事がわかります。

子供の場合も、みんなで一緒に歌を歌ったり、合奏することで集団の中での対人関係や協調性を養うなどの効果が考えられます。

どのように取り入れるか  
専門家は、「自分がその場で聴きたいと思う曲を聴けばよい」と言います。私たちは、実に器用に自分の欲しい言葉を探し出し会話をします。それと同じように、その瞬間に一番心に合った音楽を見つけ、聴いたり、演奏したり、歌ったりと、それぞれの

方法で心身の健康に役立てていってはいかがでしょうか。  
保健福祉課保健婦 印東 光江

## 休日当番表

とき	内科系	外科系
1月1日	岡崎医院(東金市) 0475②3313 笹本医院(横芝町) ⑤162	おおみ泌尿器科(大網白里町) 0475⑦1333
1月2日	原医院(東金市) 0475④0624 花城医院(松尾町) ⑥2233	高根病院(芝山町) ⑦1133
1月3日	大網小児科クリニック(大網白里町) 0475②7405 高根医院(芝山町) ⑦0017	高根病院(芝山町) ⑦1133
1月9日	古川クリニック(九十九里町) 0475⑥1588 よしみ医院(成東町) 0475②8676	成東医院(成東町) 0475②2235
1月10日(祝)	高橋医院(九十九里町) 0475⑥3101 岩崎医院(松尾町) ⑥2217	日向台クリニック(山武町) 0475③1491
1月16日	富塚医院(大網白里町) 0475②7511 小高医院(横芝町) ⑥6368	古川医院(成東町) ②2202
1月23日	秋葉医院(東金市) 0475②2039 松尾クリニック(松尾町) ⑥6482	てらし整形外科(大網白里町) 0475②7500
1月30日	九十九里病院(九十九里町) 0475⑥8282 鈴木医院(横芝町) ②0126	大網整形外科(大網白里町) 0475②3611

◎都合により当番医の変更がある場合があります。  
問い合わせは、消防本部指令課 ☎0475⑤4137へ。  
◎東陽病院は、1月1日、23日が当番医になっていません。  
診療時間は9時から17時ですので、事前に電話連絡をお願い致します。

## 1月のこよみ

16日	御用始め	16日	将棋大会 (文化会館)
14日	あしたばの会 (プラム)	19日	あしたばの会 (プラム)
13日	新年交歓会 (文化会館)	21日	三種混合 (プラム)
11日	消防出初式(横芝中学校) 成人式記念式典 (文化会館)	29日	マジック講習会 (プラム)
10日	三歳児健診 (プラム)	31日	乳児健診 (文化会館)
町立保育所入所申請			
すくすく教室 (プラム)			
フタバ保育園入園申請			
町民駅伝大会 (ふれあい坂田池公園)			

