



# 今日からできる！ じじいの健康づくり

## キーワード：ストレス

ストレスを与えるものを「ストレッチャー」と言います。

ゴムボールを指で押すとへこみますが、このゴムボールを心と考えると、へこんだ部分がストレッチというわけです。指を放せばボールが弾力で元に戻るように、心もストレッチャーを取り除けば普通は元の元気な心に戻ります。ところが、長い間ずっと同じストレッチャーがかかっていると古くなったボールが弾力を失うように、心も柔軟性を失い元に戻りにくくなり、ストレス状態になるのです。

そこで、ストレスを少なくし心の健康が維持・増進できるようにするためのポイントを考えてみましょう。

## ストレスを解消する

自分なりのリラクゼーション方法を見つけたら、趣味や旅行などで気分転換をしましょう。

適度な運動や、栄養バランスのとれた食生活もとても大切です。そして十分な睡眠も必要です。どうしてもストレスの状態が続く、つらさが増す場合には、一人で悩まずに必ず専門医に相談しましょう。早めに気づいて対処するほど治りやすいのは心も体も同じです。



## ◎健康講演会を開催

健康管理課では、「こころの健康講演会」を開催します。毎日の暮らしを自分らしく、いきいきと過ごすためのヒントが見つかる講演会です。ぜひ、ご参加ください。

とき 3月17日(月)  
午後1時30分～3時30分

### ところ

健康づくりセンター  
「プラム」

### 講師

篠原 鋭一氏  
(成田市長寿院住職  
「自殺防止ネットワー  
ク風」理事長)

### 申込

3月13日(木)までに電話でお申込ください。

### ◆申込・問い合わせ

健康管理課健康管理班  
☎(82)3400

## 交通遺児手当の支給

交通事故により保護者が死亡あるいは重度の障害者となった場合、義務教育終了までの児童を養育する保護者に対し、交通遺児手当を支給しています。

手当を受けるには、申請が必要です。

支給額 児童1人当たり

月額6,000円

### 必要書類

- ・警察署長発行の交通事故証明
- ・重度の心身障害についての医師の診断書

◆問い合わせ  
福祉課社会福祉班  
☎(84)1257

## 献血にご協力を

とき 3月25日(火)  
(受付時間)  
午前10時～11時45分  
午後1時～4時

ところ 町民会館 ロビー

### ◆問い合わせ

健康管理課総務班  
☎(82)3400

3月1日(土)～7日(金)は子ども予防接種週間です

入園・入学の時期です。お子さんの予防接種履歴を確認し、未接種のものは接種を受けましょう。

### ◆問い合わせ

健康管理課健康管理班  
☎(82)3400

## 平成26年度

水中ウォーキング教室  
受講生(第1期)募集

とき 4月9日～

6月18日  
毎週水曜日(全10回)  
午前10時～11時

ところ 光B&G海洋センター

対象 ターポール

対象 40歳以上の男女  
参加費 無料(再受講の方は有料となります。)

※先着順で、定員になり次第締切

### ◆申込・問い合わせ

住民課国保年金班  
☎(84)1214