

時々、妙に憂うつな気分になったり、イライラしたり…。なんか疲れたな～

けんこう広場

～ストレス～



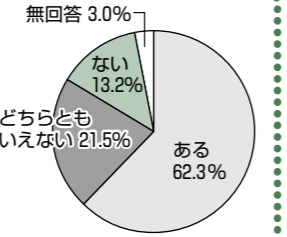
ストレス社会といわれる現代では、憂うつな気分になり、体に変調を感じても「疲れ」として見過ごしてしまいがちです。なかには心の診察が必要な場合もありますよ。ストレスと上手に付き合しましょう。

- ① ストレスを正しく理解しましょう！**
心身の病を引き起こすのは過剰なストレスで、適度なストレスは仕事を進め、目標達成の大きな原動力となります。
- ② ストレスに気付くことが大切！**
ストレス状態が「適度かどうか」を知ることが「気付き」のポイント。過剰なストレス状態に陥ると、心身は警報・サインを出し、体調不良や憂うつな気分、イライラなどの心身症状として現れます。
- ③ ちょっと古いけど…「食う・寝る・遊ぶ」**
ストレスで消耗した心身には「休息」「栄養」「運動」の3つが必要です。心身の休息に有効なのは第一に「睡眠」。疲れた時はいつもより余分に眠りましょう。悩みなどがあって眠れない時は、自分なりの安らげる場所、安らげる音楽などがあるといいですね。



アンケート結果から

最近1ヶ月以内にストレスを感じたことがあると答えた人が約6割を占めていました。また、ストレスを感じている人ほど睡眠や休養が取れたと感じていない人が多いという傾向がありました。



問い合わせ先 健康増進課 32-2069



大好きな活動から、楽しさや友達が広がっていくってすてきですね。それでは皆さん、次号のキラリ☆輝くマナビストをお楽しみに！

問い合わせ先 社会教育課 32-2118



マナビ通信

第19回 全国生涯学習フェスティバル
まなびピア岡山
2007

Vol.8 キラリ☆輝くマナビスト⑤

今月の「キラリ☆輝くマナビスト」は、市体育指導委員協議会会長の佐々木由恵さん（小田中）です。佐々木さんは、約40年間指導員として活躍。現在は、身体障害者福祉施設「神南備園」のほか、親子ふれあい教室やニュースポーツ、介護予防教室の指導など、幅広い年代を対象に活動されています。

指導で心掛けていること？
まず、みんなが健康に過ごせるように願っています。そして、運動を続けるには楽しむこと、体力を付けることが大切なので、明るく楽しく笑いが絶えない活動をしたいです。これまでの活動で心に残ったことは？
色々な活動で皆さんから元気をもらっています。その中ではうれしいこともたくさんあるのですが、長い間には失敗もありました。障害者や高齢者を対象に指導もするのですが、私は、元気がなくなってほしいから「もう少しやればできるよになる」と指導します。



でも、相手には「自分だけをいじめる」と受け止められて教室を出ていかれたことがありました。認知症もあつた人でしたが、元気になってほしい私の願いと相手の気持ちに差があつたんですね。その時、体だけでなく心のケアの必要も感じました。次の日、その方がまた来てくれた時はうれしかったです。運動だけではなく、障害についての知識と理解の必要も感じました。市民の皆さんに一言。健康で過ごせることは素晴らしいことです。「健康」の視点から今一度自分自身を見詰めてほしいですね。そして、生涯学習（生涯スポーツ）を通じて楽しい人生を送ってもらいたいです。生涯学習を通じてたくさんの人間関係が築けます。どこに行ってもたくさん友達がいることはとても心強いです。

環境保全条例の全部改正

4月に「津山市環境保全条例」を改正し、より市民の皆さんに身近な生活環境を保全する条例にしました。

- **公害の防止（第6条）**
事業者は事業活動に伴って、騒音・振動・悪臭などの公害が発生した場合、その原因を除去または減少するための措置をしましょう。
- **空き地等の適正管理（第7条）**
空き地などの所有者は周囲に迷惑をかけないよう適正に管理しましょう。
- **雑草が生い茂った状態とならないよう定期的に草刈りをする**
☆害虫などが発生しないよう定期的に管理する
- **静穏の保持（第8条）**
市民や事業者は、音響機器などの使用によって周囲に迷惑をかけるはけません。

そのほか、環境に優しい事業所の認定制度や地球環境の保全・環境教育の推進などが新たに盛り込まれています。詳しくは市ホームページに概要版を掲載していますのでご覧ください。

問い合わせ先 環境生活課 32-2055

製品事故情報をキャッチして安全安心な生活を！

これまでのガス瞬間湯沸器による一酸化炭素中毒死傷事故や家庭用シュレッダーによる幼児手指切断事故など、相次ぐ製品事故の発生を受け、消費生活用製品安全法が改正され、製品事故情報の報告・公表制度が新設されることになりました。

＝消費者が注意すること＝

- ★国は重大な製品事故情報を随時公表しますので、新聞などの情報に注意してください
- ★万一、製品事故の被害に遭われた場合には、メーカー、輸入業者、販売店などに至急連絡してください
- ★ただし、事業者が事業のために使用する業務用の製品や、建築物などの一般消費者が市場で購入しないような製品は、消費生活用製品に当たらないことがあります。判断に困った時は、中国経済産業局 産業部消費経済課製品安全室（☎082-224-5671）に相談してください

報告 死亡、重傷、火災などの重大な製品事故が発生した時、メーカーや輸入業者は、国に事故報告することになっており、国で内容をきちんと確認します。

公表 国が事故情報を収集・分析し、その結果を全国に公表して第2の重大事故を防ぎます。

命令 国がメーカーや輸入業者に安全でない製品の製造や輸入を禁止したり、危害の発生や拡大防止のために製品を回収するよう命令します。

問い合わせ先 環境生活課 32-2056