

悩みは少しずつ口に出してみることにするぞ!

けんこう広場

～高齢者の心の健康生活～

昨年度から、市の健康づくり計画「健康つやま21」推進の重点目標に「心のけんこうづくり」をあげています。今回は高齢者の心の健康生活のコツについてお話します。

①無理に何かをしようと焦らないこと

精神的に疲れているときに、無理に何かをしようとする必要はありません。何もしないことが一番落ち着けるのなら「そんな時間があってもいい」と考え方を改めてみましょう。

②質の良い眠りを心掛けよう

毎朝同じ時間に起きる、入浴はぬるめのお湯にゆっくり浸かる、寝床であれこれ考えない(明日できることは明日にしよう)など、質の良い眠りを心掛け、日中に眠くならず元気に活動できるようにしましょう。

③落ち着ける場所でゆっくりしよう

慣れ親しんだ場所でゆっくり落ち着くことは、心の安らぎにとって大切です。「疲れたな」と感じたら、安らげる場所でリフレッシュしましょう。

- ・悩みは少しずつ口に出してみよう
- ・地域の活動に参加し、交流や情報交換をしよう

なども有効なコツです。心が疲れたと感じたら早めに対処しましょう。



問い合わせ先 健康増進課 32・2069

食育通信

Vol.18

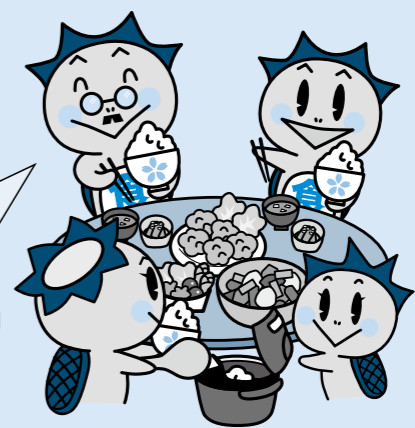
津山市食育推進キャラクター「しよくだん」



6月は「食育月間」です

6月は「食育月間」。そして、毎月19日は「食育の日」です。皆さん、食育に取り組んでいますか? 食育は「朝ごはんをきちんと食べる」「旬や地産の食材を購入する」など身近なことから取り組みます。

まずは、月に1度の食育の日には家族や友人と楽しく食事をするようにしてみましょう。みんなで楽しく囲む食卓は、コミュニケーションを深める場にもなります。食文化のことなど「食」について話し合ってみませんか? 楽しい食事の時間を過ごすことで「食べることに」ともって関心が持てるはずです。



クイズに挑戦してね

食育指針つやまクイズ

Q. 「食育指針つやま」を完成させてください

つ かおう、食べよう、津山の食材

- ①おいしい
- ②新鮮な
- ③安心な

やる気、元気はのよい食事から

- ①バランス
- ②栄養
- ③味

まいにち早寝早起き、みんなで食べよう

- ①朝ごはん
- ②昼ごはん
- ③晩ごはん

賞品 しよくだんのメモ帳 (正解者の中から5人)



応募方法 はがきに①答えの番号②氏名③年齢④住所⑤電話番号を記入して、〒708・8501 津山市山北520健康増進課内食育推進本部事務局に送付

毎月19日は食育の日

問い合わせ先 健康増進課 32・2069

※当選発表は賞品の発送に代えさせていただきます

エコロジ

見て、触れて、楽しく学べる「親子エコフェスタ2009」

「地球温暖化を防ぐには何をしたらいいの?」「どうして省エネするの?」など、子どもたちは日常生活の中で疑問をいっぱい抱えています。このような疑問を親子で解決してみませんか。「親子エコフェスタ2009」では、子どもたちが見て、触れて、楽しんで学べる体験型アトラクションをたくさん用意しています。家族みんなで「地球にやさしいくらし方」を考え、気付き、行動するきっかけとしてはいかがでしょうか。

とき 6月28日(日)午前10時30分～午後3時30分

ところ アルネ・津山、中心商店街

展示ブースの一例

・ラジコンソーラーカーの操縦体験

・自転車発電や太陽光発電の体験

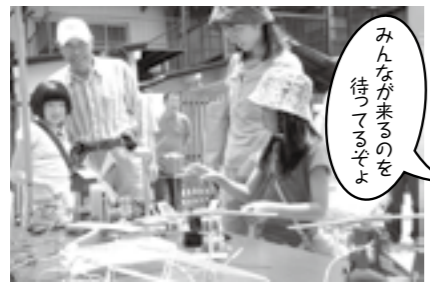
・電気自動車「i-MiEV」の試乗体験

・エコキャンドル作り

・太陽の光を使ったエコグッズキング

・地球に優しいエコ製品の展示

・美作地域での環境活動紹介など



みんなが来るのを待ってるぞよ



環境奉行「エコロジ」

問い合わせ先 環境生活課 32・2051

なるほど しらしの豆知識

携帯電話、海外での使用は要注意!

先月、娘が海外に2週間ほど旅行に行きました。すると今月、携帯電話の海外分通話料の請求が6万円もきて驚いています。何かの間違いではないかと思うのですが、払わないといけなんでしょうか。

まず結論から言えば、料金の支払いはしなくてはなりません。

最近では海外でも使える携帯電話機の機種が増え、自分の携帯電話機をそのまま海外旅行に持っていく人が増えたようですが、相談にあるようなトラブルがたくさん起こっています。

利用料金について

日本の携帯電話で海外から電話をかけると国内で使うよりも高い通話料金が掛かります。また、電話を受けるだけでもお金がかかります。これは、日本の電話会社と海外の電話会社とは料金の課金方法が違い、海外の通信設備を借りる費用が発生するた

めです。海外に行くときは、事前に通話料などの利用料金について電話会社に確認しておきましょう。

紛失や盗難に遭った場合

拾った人や盗んだ人が長時間通話したり、インターネットに接続したりすれば、すぐに数万円を超える請求額になってしまいます。また、海外で使えない機種でもICカードを抜き取られ、現地の機種で使われることもあります。紛失などした場合はすぐに電話会社に連絡しましょう。

情報通信網の発達により便利になった反面、気を付けなければならないことも増えました。便利だからこそ楽しく利用できるように、正しい知識を持って使しましょう。



困ったときの相談先 市民相談室 32-2057 土・日曜日は、県消費生活センター 086-226-0999