

ストレスとうまく付き合おう

現代は「ストレス社会」と言われており、現代人とストレスは密接な関係があります。年齢や性別に関係なく、日頃から過剰なストレスを感じる方が増えています。

人は、誰でも日常的にストレスにさらされますが、感じ方やストレスへの対応の仕方は人それぞれ違います。適度なストレスは進歩や成長の刺激となりますが、ストレスが強すぎたり、長い時間ストレスを感じたりすると、心身に悪影響をもたらします。また、血圧や血糖値の上昇を招く恐れがあり、高血圧や糖尿病になるリスクも高くなります。さらに、ストレスが蓄積すると、免疫力が低下するため、がんの発症や感染症の大きな原因となります。

平成26年度に本市が実施した市民の健康実態に関するアンケートの結果では、「最近1カ月間にストレスを感じた」と回答

した人の割合が63・4%と、平成23年度の県平均52・6%を上回りました。

■ストレスへの対処法

- 体の管理を大切にしましょう
1日3食、バランスのとれた食事を心がけ、運動で体のコンディションを日頃から整えましょう。
- 完璧主義はやめましょう
全て100点満点を目指すのは疲れます。「70点で暮らしましょう。行き詰ったときは、1人で抱え込まずに誰かに相談しましょう。」
- 1日の中でリラックスタイムをつくりましょう
仕事中に深呼吸やストレッチをしたり、少し歩いてみるなど、短い休憩をとることを心がけましょう。お風呂でくつろぐこともおすすめです。
- 時には日常から離れることも効果的です

森林浴や温泉など、普段と違った環境で療養することでリフレッシュすることができます。リフレッシュすることで、仕事の効率アップにつながります。

◎「疲れた」と感じたら早めに休養しましょう

疲れを感じたときはあまり我慢せず、周りに意思表示をし、勇気を持って休みましょう。疲労を溜め込むことで「うつ」にながったり、思わぬ事故等を招くこともあります。

◎休んでも疲れがとれないときは、専門家に相談しましょう
休んでも体がつかない、気持ちが落ち込むなどがあるときは「うつ」の可能性もあります。専門の相談機関に相談しましょう。

日頃から適度な運動や余暇活動、家族とのコミュニケーションなどでストレスをうまく発散したり、時には向き合ったりしながら、ストレスを溜め過ぎないように工夫しましょう。

クイズ! カツオモいり



【先月の答え】①押してタメたら引いてみ

■先月号の特集記事は、「地元高校の魅力を紹介」でした。さて、鹿児島水産高校の実習船のうち小型実習船の名前は「拓青」といいますが、大型実習船の名前は次のうちどれでしょう。

- ①薩摩青空丸 ②薩摩青雲丸
- ③薩摩青海丸 ④薩摩青春丸

お便り紹介

広報紙10月号で100歳を迎えた方の記事が載っていました。私の知っている方でした。娘さんたちは東京にお住まいで、お祝いに駆けつけることができませんでしたが、広報紙を商店街案内所の「ぶらり」で1冊いただき、娘さんたちに送らせていただきました。年を取るとなかなか写真撮る機会がないし、離れて暮らしているので「顔を見てよかった」と喜んでくれました。(桜山西町・年とつたな・76・女性)

■ 広報紙をその娘さんたちに送っていた、あいがともさげもす。これからもおめでたい記事や明るい話題で紙面が賑わうよう心がけます。嬉しい話題のお便りもぜひお寄せください。

■ 義母が義母の退院に合わせ帰省し、家の片づけや掃除、衣替えなどをしてくれました。義母はもちろん、私までさっぱりとうれしい気持ちになりました。年に2、3回帰省して義母の面倒を見てくれる義姉に感謝の日々を過ごして

います。何より定期的に帰省し、面倒を見てもらえる義母が1番幸せなのかもしれません。(茅野町・満寿山・63・女性)

■ このお便りから「家族の仲の良さが伺えますね。お義姉さんが帰省してくれる事はもちろんですが、そうやって「家族が仲良く過していらっしやる事もお義母さんも幸せに感じているしやるのではないのでしょうか。」

11月28日に朝ドラを見ていたら「枕崎の鹿籠金山へ五代様が向かっています」というセリフがありました。広報紙でぜひ、五代様と枕崎のゆかりについて取り上げてほしいです。(立神北町・朝ドラ大好き子)

■ 朝からびっくりにばんせりフ、あしたな。枕崎市誌によりますと、「鹿籠金山は明治13年に故あって五代友厚の所有となり、製錬所はますます拡充整備された」とあります。所有者であった期間はそう長くはなかったようですが、あの五代様が枕崎の地を訪れていたと知ると、ドラマもますます目が離せません。

今月のプレゼント



北海道産おぼろ昆布(3名様)
【提供】南薩地域地場産業振興センター

★応募方法 ハガキもしくはメールにて、氏名・ペンネーム・住所・電話番号・年齢・性別・クイズの答え・本紙への「意見や要望」枕崎への想いや身近にあった出来事などを記入の上、応募ください。いただいたお便りは、「ご紹介させていただいた場合があります。文章は添削させていただいた場合があります。なお、プレゼントの抽選は、「意見や出来事への記入がある方を優先させていただきます。」と承ってください。

★応募先 〒899-8501 枕崎市千代田町27番地
「枕崎市役所総務課秘書広報係」宛
メールアドレス kono@city.makurazaki.jp
★応募締切 1月29日(金) ※当日消印有効
★当選発表 当選者には、総務課秘書広報係から連絡します。賞品を同係まで取りにきてください。
★問合せ 総務課秘書広報係 TEL 72-1111 (内線 215)

南溟館 イベント情報

開 9:00 ~ 17:00 休 毎週月曜日 問 TEL 72-9998
※入館は16:30まで ※月曜日が祝祭日の場合は翌日

わが家の逸品展

ご家庭で受け継がれ、大切にしてきたものや思い出の品、自慢のコレクションなどの「わが家の逸品」を展示します。お誘いあわせの上、ご来場ください。

- 会期 1月5日(火)~17日(日)
- 会場 南溟館(第1展示場)
- 観覧料 無料

第12回市文化協会新春イベント

12回目となる今回は、「ニューイヤーフラダンスフェスティバル」を開催します。

- 日時 1月17日(日) 開場=午後1時30分、開演=2時
- 会場 南溟館(第2展示場)
- 出演団体 アロハ・ストレチア、メ

ケ・アロハ枕崎、プアリリア枕崎

- 観覧料 無料

茂山寛作品展 ~枕崎・鹿水高に魅せられて20年

鹿児島水産高等学校の茂山寛美術科講師の作品展です。

- 会期 1月9日(土)~24日(日)
- 会場 南溟館(第1展示場、市民ギャラリー)
- 観覧料 無料

サンサン太陽子ども絵画展

富士保育園の子どもたちが今までに描いた絵や作った作品等を展示します。ぜひご覧ください。

- 会期 2月6日(土)~14日(日)
- 会場 南溟館(市民ギャラリー)

- 観覧料 無料
- 主催 富士保育園

枕崎幼稚園園児作品展

枕崎幼稚園の園児による、元気いっぱい創造力豊かな作品を展示します。ぜひご覧ください。

- 会期 2月20日(土)~26日(金)
- 会場 南溟館(市民ギャラリー)
- 観覧料 無料

新刊紹介

一般書



水鏡推理
松岡 圭祐(著)



血液のがん
飛内 賢正(監修)



からだの調子を整える
おいしい野菜スープ
金丸 絵里加(著)

児童書



お面屋たまよし4
七重ノ祭
石川 宏千花(著)



とんちずもう
入船亭 扇里(文)
きたがわ めぐみ(絵)



風来坊の子守歌
川端 誠(作・絵)

フレッシュなあなたにすすめる本展

期間 1月5日(火)~17日(日)
場所 1階カウンター前

特別整理期間のため休館します

1月18日(月)から2月1日(月)まで、図書館は「特別整理期間」のため休館します。図書館の本がなくなっていないか、資料があるべき場所にあるかを点検しています。その他にも日常では出来ない館内整理などの作業を行います。

イベント

古本市

開催日 1月7日(木)~
場所 玄関ロビー

ふれあい図書館まつり

日時 2月14日(日) 午後2時~4時
場所 サン・フレッシュ枕崎
講師 ブックドクターあきひろ氏



市立図書館 TEL 72-9254
ホームページ http://library.makurazaki.net
★開館時間 9:30~18:00

カレンダー 1月10日~2月9日

日	月	火	水	木	金	土
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9				

休館日 ※18日(月)から2月1日(月)は、本の特別整理(蔵書点検)のため休館します。