保健師さんの

すこやかコラム

第2次健康増進計画「みんなの健康づくり計画」の紹介 その③「休養・こころの健康」編

今回は「休養・こころの健康」分野の取り組みを紹介します。

【大河原町の現状と課題】※

1 睡眠によって休養をとれていない人の割合⇨25・3％
特に30～40歳代の青年期及び壮年期前半にその傾向がより強く出ています。

2 最近1か月で、不安、悩み、ストレスを感じた人の割合⇨64・6％

3 困ったときに相談できる相手がいない人の割合⇨22・5％

こころの健康づくりは、ストレス社会と言われる今日において、対応すべき重要な課題となっています。

【取り組み】

休養と密接な関係がある睡眠が不足している人の割合の減少を目指します。

また、こころの健康に関する相談支援体制充実を目指します。一人ひとり、各家庭での取り組みをお願いします。

① 趣味や余暇など自分の時間を大切にし、十分な睡眠と休養をとる。

② 自分にあった方法でストレスを解消し、こころにゆとりをもつ。

③ 悩み事があったときには、ひとりで抱え込まずに誰かに相談する。

厚生労働省では「健康づくりのための睡眠指針２０１４」を策定しています。このなかから「睡眠12箇条」を紹介します。

1. 良い睡眠でからだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて体内リズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

心身の健康を保つために毎日の生活に取り入れてみましょう。

問健康福祉課保健予防係☎53―2115

※平成24年度に実施したアンケート結果より

町民の声 おたより ご紹介

○イチジクの木は終生の友

私の家には、高さ約2㍍、幹の太さ約80㌢ほどになるイチジクの木があります。この地に家を建てる際にいただいたもので樹齢は40年くらいでしょうか。毎年５００個以上も実がなるのでとても食べきれず、周りにおすそ分けしています。

幹をかじるカミキリムシに注意するくらいで、特に気を使ってこなかったのですが、いつの間にかこんなに大きくなりました。植木屋さんからは「こんな見事なイチジクは見たことがない」と驚かれています。

私はこれまで何度も大病をしていますが、この木から元気をもらっているのか何とか無事に過ごせています。今では、感謝の気持ちを込めて「お互い長生きしよう」と声をかけるのが日課のようになっています。

板垣次郎さん（桜町３区）

板垣さんとイチジクの木

―今月の記念日―
11月11日は「おりがみの日」

数字の「1」が四つ並ぶこの日。その1を正方形の折り紙の一辺とし、全部で四辺となることから日本折紙協会が制定しました。

折り紙とは、紙を用いて「折る」という手法で、さまざまな形をつくりだすことです。一枚の紙から美しい花やかわいい動物などを生み出す折り紙は、日本に古くから伝わる文化として親しまれてきました。折り紙は趣味だけでなく、教育やリハビリテーションに効果があることも分かっています。

平安時代に、それまで布で包んでいた贈り物などを、紙を使って包むようになりました。やがて、贈り物を包んだときに紙に折り目がつくことに着目し、包みを美しく折って飾るようになりました。その後、武家の作法にも使われるようになり、流派も生まれました。現在に残る礼法の名残りとしては、熨斗（のし）や雄蝶（おちょう）、雌蝶（めちょう）などがあります。そして、紙の生産が増えるに従い、江戸時代には庶民の遊びとして広まっていきました。

「折り紙」という言葉には書画や刀剣などに付けられる鑑定書の意味もあり、慣用句の「折り紙付き」（ものごとや人物などについて世間一般の評価が定まっていること）はここからきています。

●この記事は日本広報協会「月刊広報」№748から掲載しています。

学び舎通信

町内小中学校の情報を毎月お届けします

11月号

文化・芸術の秋

文化祭や体験学習など、各学校ではさまざまなイベントが行われています。今月はそのようすをご紹介します。

大中

一致団結した合唱コンクール

10月9日、校内合唱コンクールと学習文化発表会をえずこホールで行いました。合唱コンクールは３年生中心に白熱した演奏会になりました。

学級が一致団結して合唱に取り組むとき、さまざまな課題がありました。それを乗り越え、この会に臨みました。仙南の雄大中として、どの学級もすばらしい合唱になりました。このようすは学校紹介DVDに収録されています。

金中

見て、聞いて、触れて、自分の進路を考えました

9月24日、3年生の生徒が白石工業高校の電気科および建築科の先生の「出前授業」を受けました。

授業は、建築工法やその種類等について建築模型や資料をもとにして行われました。生徒たちは、細部まで詳細に作られた模型を前に、みな興味深く真剣に説明を聞いていました。生徒から「ラーメン工法や2×4工法とは何か」等の質問が出るなど盛り上がり、自分の進路や将来を考える貴重な機会となりました。

大小

宮城県民謡「さんさ時雨」に挑戦

4年生は大河原町文化協会邦楽部の皆さんに宮城県民謡「さんさ時雨」を教えていただいています。

子どもたちは、初めは節回しが難しく悪戦苦闘していましたが、丁寧に教えていただき上手に歌うことができるようになってきました。

町小中学校音楽祭、音楽発表会、また町文化祭「邦楽の大祭典」で、邦楽部のかたの三味線と尺八の伴奏に合わせて披露します。

南小

大豊作！サツマイモ

1・4年生が合同で栽培していたサツマイモが収穫の時期を迎えました。ＪＡ女性部の皆さんの協力をいただきながら掘り返してみると、直径10㌢ほどのサツマイモが次々出てきました。例年にない大豊作に子供たちの歓声が響いていました。ＪＡ女性部の皆さんと実りの秋に大感謝です。このサツマイモは、もがり祭のパレードで地域の皆さんにも配りました。

金小

秋の親子行事開催

2学期になって、学年ＰＴＡが主催する親子行事が行われています。

それぞれの行事は、学年会長さんを中心に企画・運営されています。3年生は10月2日にカレー作り、1年生は10日に給食試食会、2年生は同じ日の午後に親子運動遊びを行いました。参加した親子は一緒に楽しく活動していました。

（写真はカレー作りのようすです）

教育委員会からのおしらせ

11月1日は「みやぎ教育の日」、11月は「みやぎ教育月間」です。

宮城県では、教育に対する県民の意識を高め、家庭、地域社会及び学校が連携して教育の充実と発展を図るとともに、明日の宮城を担う子どもたちを育むため、毎年11月1日を「みやぎ教育の日」に定めています（平成17年）。また、11月を「宮城教育月間」として、みやぎ教育の日の趣旨にふさわしい取り組みを行う期間としています。

そこで、大河原町では、町内小中学校の教育目標と教育活動のようすを写真と資料でお知らせする『大河原町の教育の概要と明日へのあゆみ展』を町役場ロビーで実施します（11月1日～30日）。今年度の各学校だよりも展示しますので、役場においでの際は、ぜひご覧ください。

問教育総務課（☎53―2742）