

『こころの健康』

近年、日本の自殺者数は増加が続いています。職場や家庭、健康問題など、さまざまなことでストレスを抱えやすい現代社会では、誰もが自殺に追い込まれてしまう可能性があります。そのため、職場でのストレスチェックが義務づけられるなど、“こころの健康”は社会で注目すべきテーマとなっています。

自殺対策基本法では、毎年9月10日～9月16日を「自殺予防週間」と定め、全国的に普及啓発活動が行われています。この機会に、自殺やこころの健康について一緒に考えてみましょう。

＊ストレスは、上手にセルフケアを

ストレスは誰もが感じるものですが、強すぎたり長引く場合は心身に不調をもたらす可能性があります。身体の不調を感じたとき、消化の良いものを食べて早めに寝るなど、自ら体調を整えるのと同じように、ストレスも“上手く付き合う”と考えて生活を工夫してみましょう。

〈ストレスと上手く付き合うための工夫〉

バランスの良い食事	美味しいものを食べると気分がよくなります。ビタミンやミネラルなどの栄養不足は、イライラや不安、集中力の低下を招きやすいので注意。
良質な睡眠	一番のリラックス方法です。ぬるめのお風呂に入ったり、ストレッチをする、寝具を変えてみるなど安眠できる環境を整えましょう。
趣味・スポーツ	嫌なことを忘れて没頭できる時間を大切に。適度な運動は気分転換になり、ほどよい疲れで快適な睡眠にも繋がります。
入浴・マッサージ	入浴は血行を促進し代謝が良くなり、心身の緊張がほぐれます。マッサージやエステも、身体全体の力を抜くのに効果的です。

＊周囲の“気づき”が大切です

「最近食欲が減った」「笑顔が見られなくなった」「外出が減った」などの変化に家族や周りの人が気づき、声をかけ話を聞くことで、命を守ることに繋がる場合があります。深刻な場合は医療機関など専門を勧め、休養できる環境を作りましょう。気持ちを否定したり、安易な励ましは逆効果なこともあります。「心配しているよ」「一緒に考えよう」と、そのままを受け止め、尊重することが大切です。

＊まずは相談しましょう

悩んだり強いストレスを感じたとき、まずは「相談する」ことが早期発見の一歩となります。家族や友人など、気の置けない相手に相談することはもちろん、保健センターや、こころの相談を専門とした機関もありますのでご利用ください。

相談窓口

- ・保健センター 電話：69-2100（平日8:30～17:15）
- ・滝川保健所 こころの健康相談 電話：24-6201（平日8:45～17:30）
- ・いのちの電話 電話：0120-783-556（毎日16:00～21:00）

有料広告

ほくもんフリーローン『まねき猫』

ご融資金利 年5.0%、年7.0%、年9.0%、年14.0%
(固定金利・保証料含む) (平成27年4月1日現在)

※ご融資金利は保証会社の審査のうえで決定させていただきます。
※さらにお取引内容によって上記金利より年0.20%優遇いたします。

・ご融資額 500万円以内 ・ご利用期間 10年以内

※融資条件を変更する場合は、手数料がかかる場合があります。

※保証会社の審査によって、ご希望に添えない場合があります。

※詳しくは当金庫本支店窓口にお問合わせください。

他金融機関、クレジット、消費者金融で

ご利用中のローンの借換もOK

ふれあいを大切にする

 北門信用金庫

<http://www.shinkin.co.jp/hokumon/>

北門信用金庫 浦臼支店 TEL 68-2011



今月の粗大ごみ収集日

は9月19日(火)

です。9月12日(火)までに申し込みをされ
た方の戸別(訪問)収集日です。

※10月の収集日は10月17日(火)です。
申込締切日は10月10日(火)です。



短歌

浦臼短歌会

手鉞持ち さくさくさくと除草する
無心になれるこの時が好き

井川 恵美子

点滴を受けし我身を氣遣て

お腹にケツト掛けし医師の手

井下 隼子

妻が植え育てし野菜この夏も

食卓かざり食欲さそう

藤岡 恭萬

お食事はお膳整え「ハイ・どうぞ」

なんて倅せ九十六歳

本間 マキ子

久しぶりマスク外して紅を引く

妻の笑顔が手鏡の中

森 一喜

国道の加速し走るバイク群

疾風のごと夏を、ひきつれ

森 小夜子

自動車運転免許更新時講習会

優良運転手のみが受講できる講習会で、ご自宅に「運転免許証更新連絡書」が届きますので、滝川警察署砂川警察庁舎等で更新の手続き(申請等)を済ませ、「優良講習」対象者に該当するかどうか確認の上、受講してください。

更新手続きは、誕生日の前後合わせて2ヶ月間の間に行ってください。

とき 9月21日(木)・午後6時から
ところ 奈井江町文化ホール(JR奈井江駅前)

最終処分場放流水水質検査結果(7月分)

項目	水素イオン濃度(pH)	浮遊物質量(SS)	生物化学的酸素要求量(BOD)	化学的酸素要求量(COD-Mn)	全窒素(T-N)
採取日					
7月13日(木)	7.6	1未満	0.9	4.0	2.10
基準値	5.8~8.6	10以下	20以下	90以下	120以下

おくやみ申し上げます

三原 浩さん	79歳	7月20日 浦臼第3の2
森川 和子さん	95歳	8月1日 鶴沼第2
山田 小菊さん	88歳	8月2日 鶴沼第3
星 誠さん	88歳	8月5日 晩生内第3

ご厚志ありがとうございます 社会福祉協議会へ

故人の生前のお礼として

鎌塚 健行さん (故 鎌塚 光江さん)	晩生内第1 3万円
石塚 和子さん (故 石塚 武利さん)	鶴沼第3 3万円
森川 茂夫さん (故 森川 和子さん)	鶴沼第2 5万円

ひとのうごも

男 780人(+4人) 女 842人(+1人)
計 1,622人(+5人) 世帯数 784戸(+4戸)
()内は前月との比 ■7月末現在



はい!こちら119番



その他の出動	救助出動	救急出動	警戒	火災出動	区分	
					7月1日 ↓ 7月31日	7月分
0 (0)	0 (0)	7 (42)	1 (2)	0 (0)	7月1日 ↓ 7月31日	7月分
0 (11)	0 (5)	52 (252)	3 (13)	0 (1)	1月1日 ↓ 7月31日	累計

浦臼町内の出動状況()内は奈井江・浦臼支署全出動状況

編集後記

今年は4年ぶりに行動制限なしで「うらうす夏の味覚まつり」が開催されました。当日は早朝から強い雨が降っており、開催しても大丈夫なのかと心配された方も多くいたと思いますが、なんとか最後の花火大会まで無事実施することが出来ました。私はカメラを持ちひたすら場内をウロウロして、皆さんがおいしそうに焼き肉やそばを食べる姿の写真を撮っていました。最後は恒例の花火大会が行われ私自身、浦臼の花火を見るのは今回で2回目で昨年と同様、今年もその迫力と美しさに改めて浦臼の花火のすごさを実感しました。

お盆も終わり、これからは気温が下がっていきます。気節の変わり目なので、皆さん体には十分気をつけてながらお過ごし下さい。(稲部)