

誕生おめでとう

1月16日～2月15日届出分(14人)

あかちやん 性別 保護者 誕生日 公民会

町	永野	橋之口	久保	徳留	山内	中村	中村	宮里	三角	山下	白坂	宮後	桐原
ま	ながの	はしのくち	くぼ	とくどめ	やまうち	なかむら	なかむら	みやざと	みやま	やました	しらかさ	みやうしろ	きりほら
せい	みさと	こうき	ひろかず	きひろ	あこ	ひな	あ	ゆりあ	ゆりあ	ひなの	けいご	こうのすけ	たくみ
隆	彰	潤	賢	克彦	哲也	竜也	正敏	宏之	弘	昭悟	大輔	裕一	男勇
之	彦	治	治	彦	也	也	敏	之	之	悟	輔	一	作
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
5	7	12	14	18	27	28	30	1	4	5	5	6	7
町	上寺下	諏訪下	紫尾中	須杭	黒鳥	西町	上ノ一	戸子田	田原	豆漬	西町	熊田	城之口

おくやみ申し上げます

1月16日～2月15日届出分(38人)

佛淵	松尾	平八	浦崎	井上	早田	山口	若松	椎原	野田	中島	坂本	原園	土屋	上別	餅原	足立	新田	折小	谷山	外川	木村	小坂	久木	宇治	濱田	柳田	稲留	小屋敷
明	キクエ	重時	イチ子	ツルエ	君代	喜八郎	ノブ子	信春	忠一	スナ子	マセ	敏	トシ子	節夫	咲子	美行	武光	梓	カチ	内ノリ	弘人	ヨシ子	野正人	野寛	シナ	重雄	ユキノ	平嬉
88	88	68	80	85	84	71	91	65	59	85	79	84	94	93	79	56	86	83	90	91	75	78	53	95	93	82	92	69
辰彦	美千	喜代子	満徳	好博	昭次	宣子	茂美	信二	由美子	松子	義男	頼子	廣利	祐子	悦子	悦子	久生	久生	久生	白猿	中央	健智	悦子	野健一	澄子	克己	義弘	久子
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
28	29	30	30	30	30	30	30	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

篤志寄付

・紫尾区大衆浴場 上之原 純 夫
町社会福祉協議会へ

訂正 先月号の滝尾心咲さんが「男」となっていました「女」の誤りでした。また、東郷 宗さんは「女」となっていました「男」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

健康だより



◆自分なりのストレス解消法を見つけましょう！

卒業、入学、転勤、異動、就職、送別という何かと忙しいこの季節は、楽しいこと、悲しいこと、苦しいことなど心身の健康に影響を与える時期でもあります。心身の積極的な休養をとって、健康を維持していきたいものです。

★積極的休養を！

疲労回復やストレス解消は、テレビの前で「ゴロゴロする」などの消極的休養だけでは不十分です。短時間でも好きなことに没頭することが大切です。

例えば、「ウォーキング」「映画鑑賞」「スポーツ」「温泉」「旅行」「土いじり」「音楽」「読書」「おしゃれ」「ボランティア」「笑うこと」などです。

★ストレス対策を！

- ☆過去や他人にこだわらないこと
- ☆運動習慣をもつこと
- ☆楽しく働くこと
- ・自分が変わるチャンスだと前向きに考えるのが一番です。他人と比較しないで、自分は自分だと考えましょう。過去の失敗から学んで成長していく自分を発見しましょう。
- ・運動することで心身の疲労が解消され、ストレス状態が軽減します。まとめて運動するのではなく、毎日少しの時間でも身体を動かす習慣をつけるのがポイントです。朝起きた後に軽い体操やお風呂上がりにストレッチをしましょう。
- ・働けることに楽しみをもつ「働きがい」をもちましょう。

★リフレッシュ体操を！

朝から晩まで仕事を続ければ、能率もおち、ストレスもたまります。意識して休憩をとり、集中力、能率アップをはかり、気分をリフレッシュしましょう。疲れたら、リフレッシュ体操をしましょう。

例えば、①腕、手首の運動 ②肩の上げ下げ運動 ③肩回し運動 ④膝の曲げ伸ばし運動 ⑤首の横曲げ、横ひねり運動 ⑥首まわし運動 ⑦深呼吸などそれぞれ3～5回ずつを仕事の休憩時間に1日2回実行してはいかがでしょうか。