

# 誕生おめでとう

11月16日～12月15日届出分(18人)

上村	岡本	おかもと	内山	うちやま	上浦	かみうら	池田	いけだ	高橋	たかはし	森山	もりやま	内村	うちむら	左近	さこんじ	原田	はらだ	小倉	おくら	松永	まつなが	田代	たしろ	小八重	こばえ	山田	やまだ	北園	きたぞの	手塚	てつか	野田	の		
凌太朗	花音	かのん	晴天	せいてん	拓真	たくま	弥羽	みはね	天優	てんゆう	桜妃	さきき	こころ	教真	かづま	美智	みさと	かなみ	莉奈	りな	敦也	あつや	玄貴	げんき	雄亮	ゆうすけ	昌之	まさゆき	葵	あおい	祝馨	いわき	あかちゃん	だ		
男	女	女	男	男	男	女	女	男	男	女	女	女	男	男	女	女	女	女	女	男	男	男	男	男	男	男	男	男	女	女	女	女	女	女	女	
大	尚	大	達	健	一	彦	邦	健	修	麗	正	志	上	寺	下	多	多	智	浩	明	高	子	英	光	省	健	二	美	将	宏	忠	美	宏	忠		
12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
7	5	5	4	29	27	27	24	22	21	20	18	17	15	15	13	12	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
町	東	東	上	西	湯	湯	船	新	浅	上	多	船	広	境	城	五	白	白	白	白	白	白	白	白	白	白	白	白	白	白	白	白	白	白	白	白
頭	谷	谷	向	湯	田	田	木	町	井	寺	多	木	南	田	之	日	男	男	男	男	男	男	男	男	男	男	男	男	男	男	男	男	男	男	男	男

## おくやみ申し上げます

園田	中島	中島	楠木
フチ	節敏	敏	園キヨ
89	74	72	84
清水	中島	中島	楠木
禮子	敏男	敏男	園洋一
11	11	11	11
16	16	16	15

篤志寄付  
町社会福祉協議会へ  
紫尾区大衆浴場 上之原 純夫  
昭和13年尋6卒 昭和15年高2卒 同窓会

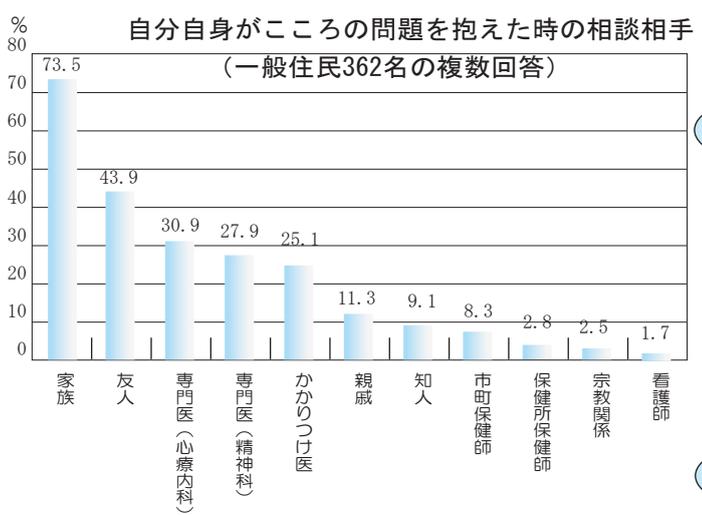
橋元	宮原	鬼塚	前田	内倉	満園	池之野	栗野	小野	北野	段野	鮫島	岡村	岡村	岡村	吉永	小櫻	東郷	山下	中村	坂元	今村	佐藤	満園	山口	本田	崎野	山内	水口	井手	福留	橋口	徳丸	大牟田	
邦武	クワ	フタエ	貞記	周助	アキ	野キミ	ハスミ	弘子	アツ子	誠	夕力	隆利	未廣	ケイ	誠也	実	順之	ユイ	正登	光志	美保	恵徳	武徳	エイ	トキ	吉博	良博	憲一	小	福留	橋口	徳丸	大牟田	
82	98	91	95	84	96	96	83	77	82	89	82	83	83	85	95	78	93	90	88	80	52	86	29	89	82	90	85	89	75	81	74	41	68	88
橋元	宮原	鬼塚	前田	内倉	満園	池之野	栗野	小野	北野	段野	鮫島	岡村	岡村	岡村	吉永	小櫻	東郷	山下	中村	坂元	今村	佐藤	満園	山口	本田	崎野	山内	水口	井手	福留	橋口	徳丸	大牟田	
ヒサ子	久志	順一	宜	ウメノ	イツ子	勝行	忠記	弘子	アツ子	誠	夕力	隆利	未廣	ケイ	誠也	実	順之	ユイ	正登	光志	美保	恵徳	武徳	エイ	トキ	吉博	良博	憲一	小	福留	橋口	徳丸	大牟田	
小路	角	虎	湯	下	西	湯	湯	上	湯	き	尾	大	下	東	東	東	さ	木	屋	二	大	中	草	船	き	鶴	新	紫	大	虎	尾	吉		
下	郷	居	田	手	湯	田	田	川	田	ら	原	東	別	東	中	町	ま	地	馬	上	大	中	草	木	ら	大	新	尾	大	虎	尾	吉		
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
14	13	13	13	11	11	9	9	9	9	9	8	6	4	4	1	27	26	26	25	24	24	23	23	23	21	20	20	19	18	17	17	16	16	

## 健康だより

### ～こころの健康づくりシリーズ⑤～

こころの健康を保つために 川薩保健所 町健康増進課

今月は、こころの健康を保つために「自分(本人)ができること、周囲(家族等)の人ができること」について紹介します。  
※グラフは、県内のある市町村がH17年に実施したアンケートの一部です。



自分自身がこころの問題を抱えたときの相談相手で、最も多かったのは家族でした。  
続いて、友人、専門医(心療内科、精神科)、かかりつけ医の順でした。

※グラフの結果からもわかるように、周囲の方の役割はとても大切です。  
「こころが疲れている」状態は、自分ではなかなか気づきにくいものです。  
難しく考える必要はありませんが、下記の「対応のポイント」を参考にしてください。

**周囲の人の対応のポイント!**

- 話をゆっくり聞く(アドバイスしなくても大丈夫、聞いてあげることが重要です)
- 「励まし、がんばれ」は逆効果
- 決断を急がせない
- 無理させずゆっくり休ませる
- 日常の負担を減らしてあげる

※自分自身でもできることもあります。

**自分で気をつけるポイント!**

- 規則正しい生活をする
- ストレス解消法を身につける
- 柔軟な考え方をする
- 誰かに相談する
- 受診・治療をする

**自分(本人)**