

誕生おめでとう

1月16日～2月15日届出分(13人)

氏名	性別	保護者	誕生日	公民会
あかちやん	男	保護者	誕生	公民会
しおむぎ	女	保護者	誕生	公民会
ふみな	女	保護者	誕生	公民会
松永	男	流	7	東町
外越	男	大	7	船木西
酒匂	男	遥	11	上向中
中園	男	郁	14	虎居町
溝川	女	ちとせ	17	湯田中
米盛	男	鴻志	19	尾原
新改	男	幸士朗	19	上向中
田尻	男	貴末	19	北方町
祝迫	女	凛乃	24	虎居大角
高瀬	女	心優	30	中央
田島	男	佑樹	3	尾原
松清	男	駿也	3	大角

おくやみ申し上げます

1月16日～2月15日届出分(42人)

氏名	年齢	届出人	公民会	死亡日
なくなつた人	年齢	届出人	公民会	死亡日
竹添ノキ	83	木佐木昭三	仕明	1・15
岸良トモエ	85	岸良寛友	湯田中	1・16
大牟田幸	92	大牟田徳義	南川	1・17
木原タマキ	87	木原成孝	大薄上	1・19
萩原サミ	88	藤夕キ	二渡町	1・20
松田ヒサエ	77	松田芳隆	城之口	1・20
今屋直美	44	今屋ゆきみ	紫尾下	1・20
祝迫サダノ	86	祝迫典政	須杭	1・21
白石克己	83	白石マスエ	廣瀬	1・21
増田邑子	71	段勇	尾原	1・21

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
- ・さつま町更生保護女性会
- ・宮之城人形復興会

健康だより ～健康さつま21シリーズ⑥～ 楽しい趣味、良い睡眠、笑って、こころの健康づくりを!

町では、川薩保健所の協力を得て自殺関連うつ対策に取り組み、パンフレット等の配付や広報等による普及啓発、うつスクリーニングの実施、家族へのカウンセリング等行ってきています。なかでも「こころの健康」のためには、よい睡眠やストレス対策の普及啓発によるこころの健康づくりが必要です。

※睡眠への対応
 本町の生活習慣アンケート調査においては「朝起きたときに疲れを感じる」という睡眠不足を訴える人が14.5%を占めており、特に30歳代では「毎日睡眠不足を感じる」人が23.0%を占めています。子どもたちにおいては、「睡眠不足を感じる」小学4年生が15.5%、小学6年生が25.9%、中学2年生が38.1%、高校2年生が44.2%となっており、上学年に行くごとに睡眠不足を訴えています。これは「イライラすることがよくある」という回答の傾向と比例しています。

現代社会は、平均睡眠時間が短くなる傾向にあるといわれ、睡眠不足は疲労、情緒不安定、判断力の鈍化等、生活の質に影響します。よい睡眠をとることをこころがけ、「朝起きたとき疲れを感じない」ことが大切です。

※ストレスの低減のために
 町内には、老人福祉センターなどを含み29か所の公衆浴場があり、年間43,000余人に利用されています。水中ウォーク教室や高齢者サロン等での温泉入浴でも温泉や温泉プールを活用されており、今後も地域のふれあい、健康づくりやコミュニケーションづくりに大いに活用してもらいたいものです。高齢者にとっては、温泉活用と同様に、各種のグループ・団体等に加入したりして外出し、交流を深めることも気持ちを健やかに過ごすために必要です。

また、趣味や生きがいを持つことも必要です。生活習慣アンケート調査では、6割以上が「ストレス解消の趣味がある」と答えており、20歳代が最も多く、7割以上を占めています。内訳は、男性では20歳代から50歳代までは「スポーツ」、50歳代は「釣り」、60歳代は「花・庭の手入れ」が多くを占め、女性では20歳代は「カラオケ」、30歳代から50歳代は「買い物」、60歳代は「花・庭の手入れ」が最も多く、次いで40歳代は「スポーツ」、50歳代は「花・庭の手入れ」となっています。

「こころの健康」のために、自分なりのストレス解消法を見つけましょう!

- ※「おすすめストレス解消法」～「ストレス源」と異なった分野のものを**
- ・気ままな旅・土いじり・音楽(聴く、歌う、演奏する)・おしゃべり(服、化粧)・笑い(演劇鑑賞、おしゃべりなど)・ボランティア・ウォーキング・スポーツ(実践、観戦)・ドライブ・深呼吸など

